Елена Лебедева

МАССАЖ

ЛУЧШИЕ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКИ

PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

67

spa
салон на дому

МАССАЖ

лучшие техники и методики

Москва
ИЗДАТЕЛЬСТВО
ЦЕНТРПОЛИГРАФ

УДК 615.82
ББК 53.54
М32

Охраняется законодательством РФ
о защите интеллектуальных прав.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

Оформление художника
И.А. Озерова

М32 Массаж. Лучшие техники и методики / Сост. Лебедева Е.Г. — М.: Издательство Центрполиграф, 2010. — 158 с. — (SPA-салон на дому).

ISBN 978-5-227-02111-3

В этой книге наглядно и доступно изложены особенности различных методик и техник массажа, а также основные показания к его проведению. Вы познакомитесь с приемами китайских, тайских и индийских мастеров, легко научитесь проводить мышечную релаксацию, необходимую для избавления от стресса и гипертонии. Узнаете о классическом, спортивном, вибрационном, медовом, шведском, антицеллюлитном, ароматерапевтическом и лимфодренажном видах массажа.

УДК 615.82
ББК 53.54

ISBN 978-5-227-02111-3

© Художественное оформление, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2010
© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2010

Порой хо
офисной бум
рожденным
часто хочето
освободитьс
рвут тебя н
вырваться из
определяющ

А эта пос
болоте. Ты во
погоня за ч
вырваться из
«я», стать но
это возможн
работы, уеха
ключений и с
или приобре

Но суще
вернуть себе
МАССАЖ!

Существ
сажа возник
дальнейшем
братьев наш
ческие для н

Введение

Порой хочется начать все с начала, как с чистого листа офисной бумаги формата А4. Почувствовать себя новорожденным младенцем с чистой головой и совестью. Как часто хочется сбросить с себя груз прожитых лет, разом освободиться от обязательств и ответственности, которые рвут тебя на много маленьких частиц. А как хочется вырваться из сложившихся стереотипов, правил и границ, определяющих за тебя жизненные ценности.

А эта постоянная суета... В ней погрязнуть можно, как в болоте. Ты все куда-то бежишь, куда-то опаздываешь, вечная погоня за чем-то, неизвестно чем. Как порой хочется вырваться из этого заключения на свободу и обрести новое «я», стать новой личностью, лучше прежней. В принципе, это возможно, и для этого надо — уволиться с надоевшей работы, уехать в горы, ввязаться в авантюру полную приключений и опасностей, завести головокружительный роман или приобрести новый, сверкающий автомобиль.

Но существует более доступный и эффективный способ вернуть себе и своему телу былую молодость и свежесть — МАССАЖ!

Существует предположение, что первые приемы массажа возникли благодаря наблюдениям за животными. В дальнейшем эти движения, повторяющие ласки и игры братьев наших меньших, вылились в некоторые экзотические для нас восточные виды массажа.

Массаж возник в глубокой древности. Слово «массаж» происходит от греческого слова и означает месить, мять, поглаживать.

Массаж как метод лечения применялся уже в третьем тысячелетии до н. э. в Китае, затем Японии, Индии, Греции, Риме.

Записи о массаже появляются у арабов. Из глубины веков до нас дошло и описание лечебных методик акупунктуры, акупрессуры, надавливаний на определенные точки. Памятники древности, такие, как сохранившиеся алебастровые барельефы, папирусы, на которых изображены различные массажные манипуляции, свидетельствуют о том, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы хорошо знали массаж.

Для древних греков, которые исповедовали культ тела, массаж, наряду со спортом, играл важную роль в укреплении и развитии всех групп мышц. Впрочем, еще до возникновения эллинской культуры массажные приемы очень активно использовали древние египтяне и вавилоняне. Особняком в этом ряду стоит Индия с ее уникальнейшими и весьма действенными методиками. Обожествляя собственные тела, индийцы благодаря массажу придавали им необычайную гибкость и пластичность, столь необходимые для познания и овладения Камасутрой. Но вообще родиной массажа принято считать Китай, где он применялся еще в третьем тысячелетии до н. э. Здесь говорят, что первые приемы массажа человеку подарил сам Будда.

В Европе вплоть до эпохи Возрождения массаж был практически неизвестен. Когда-то эта процедура считалась греховной, и вездесущие мрачные инквизиторы могли запросто сжечь на костре любого, кто решился бы помочь своему ближнему избавиться от банального остеохондроза. В России как лечебное средство массаж появился и вовсе лишь в XIX веке. Русское дворянство узнало о массаже на европейских курортах, куда выезжали целыми семействами. Из всех методик тогда отдавали явное предпочтение разработкам врача Линга, создателя знаменитого шведского массажа. Методика Линга включала в себя несколько силовых приемов и считалась универсальной. Шведский

массаж лег в ос
ского, косметич
массажа.

Массаж ок
воздействие н
время, а такж
массажных пр
выражаются в
всем теле, улуч
тонуса. При н
возникнуть об
отрицательны
нередко набл
движений даж
жилого возрас
чувствительно

Возд

Массируя
кожные сосуд
а также оказы
систему, с кото

Массаж ок
воздействие на
— она очи
эпидермиса, а
и др.), попавш
шихся на повер
— улучшае
желез и очища
— активи
устраняется вл
воснабжение
тание, в результ
розовой, упруг
сопротивляем
действиям;

массаж лег в основу современного лечебного, гигиенического, косметического и спортивного видов классического массажа.

Массаж оказывает разнообразное физиологическое воздействие на организм. Субъективные ощущения во время, а также после массажа при правильном выборе массажных приемов и методики их применения, дозировки выражаются в появлении ощущения приятного тепла во всем теле, улучшении самочувствия и повышении общего тонуса. При неправильном применении массажа могут возникнуть общая слабость, чувство разбитости и другие отрицательные общие и местные реакции. Такие явления нередко наблюдаются при передозировке массажных движений даже у здоровых людей, но особенно у лиц пожилого возраста, у которых ткани обладают повышенной чувствительностью.

Воздействие массажа

Воздействие массажа на кожу

Массируя кожу, мы воздействуем на все ее слои, на кожные сосуды и мышцы, на потовые и сальные железы, а также оказываем влияние на центральную нервную систему, с которой кожа неразрывно связана.

Массаж оказывает многообразное физиологическое воздействие на кожу:

— она очищается от отторгающихся роговых чешуек эпидермиса, а вместе с ними от посторонних частиц (пыль и др.), попавших в поры кожи, и микробов, обычно находящихся на поверхности кожи;

— улучшается секреторная функция потовых и сальных желез и очищаются их выводные отверстия от секрета;

— активируется лимфо- и кровообращение кожи, устраняется влияние венозного застоя, усиливается кровоснабжение кожи и, следовательно, улучшается ее питание, в результате чего бледная, дряблая, сухая кожа делается розовой, упругой, бархатистой, значительно повышается ее сопротивляемость к механическим и температурным воздействиям;

— повышается кожно-мышечный тонус, что делает кожу гладкой, плотной и эластичной;

— улучшается местный и общий обмен, так как кожа принимает участие во всех обменных процессах в организме.

Воздействие массажа на подкожно-жировой слой

На жировую ткань массаж действует опосредованно, через общее воздействие на обмен веществ. Повышая обменные процессы в организме, усиливая выделение жира из жировых депо, массаж способствует «сгоранию» жиров, находящихся в избыточном количестве в жировой ткани. Надо отметить, что массаж для похудения проводят длительными курсами (минимум 15 сеансов) и сочетают с физическими упражнениями.

Воздействие массажа на мышцы и суставы

Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, их сократительная функция, замедляется мышечная атрофия, а также уменьшается уже развившаяся гипотрофия. Массаж способствует повышению работоспособности мышц, при этом ускоряется восстановление работоспособности после усиленной физической нагрузки. Даже при кратковременном массаже (в течение 3—5 минут) лучше восстанавливается функция утомленных мышц, чем во время отдыха в течение 20—30 минут.

Массаж оказывает существенное влияние на суставы. Под действием массажа улучшается кровоснабжение суставов и периартикулярных тканей, укрепляется сумочно-связочный аппарат, ускоряется рассасывание суставного выпота, а также патологических отложений в периартикулярных тканях.

Воздействие массажа на нервную систему

Нервная система первая воспринимает действие массажа, т. к. в коже находится огромное количество нервных окончаний. Изменяя силу, характер, продолжительность

массажа, можно снижать или повышать нервную возбудимость, усиливать и оживлять утраченные рефлексы, улучшать трофику тканей, а также деятельность внутренних органов.

Глубокое влияние оказывает массаж на периферическую нервную систему, ослабляя или прекращая боли, улучшая проводимость нерва, ускоряя процесс регенерации при его повреждении, предупреждая или уменьшая вазомоторные чувствительные и трофические расстройства. При нежном медленном поглаживании снижается возбудимость массируемых тканей, и это оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему; при энергичном и быстром поглаживании повышается раздражительность массируемых тканей. Очень важна для воздействия на нервную систему атмосфера проведения массажа; теплый воздух, приглушенный свет, приятная, спокойная музыка помогают усилить лечебный эффект массажа.

Воздействие массажа на кровеносную и лимфатическую системы

Массаж вызывает расширение функционирующих капилляров, раскрытие резервных капилляров, благодаря чему создается более обильное орошение кровью не только массируемого участка, но рефлекторно и внутренних органов, в результате чего происходит усиленный газообмен между кровью и тканью (кислородная терапия). В покое в 1 мм^2 поперечного сечения мышцы работает 31 капилляр, а после массажа их количество увеличивается до 1400! Раскрытие резервных капилляров под влиянием массажа способствует улучшению перераспределения крови в организме, что облегчает работу сердца.

Большое влияние оказывает массаж на циркуляцию лимфы. Лимфоток происходит медленно — 4—5 мм в секунду, однако скорость течения очень изменчива и зависит от разных факторов. Под влиянием массажных движений — поглаживания в центростремительном направлении — кожные лимфатические сосуды легко опорожняются, и ток лимфы ускоряется. Кроме прямого влияния на местный

лимфоток, массаж оказывает рефлекторное воздействие на всю лимфатическую систему, улучшая тоническую и вазомоторную функции лимфатических сосудов.

Воздействие массажа на обмен веществ

Массаж оказывает разнообразное влияние на обменные процессы. Под влиянием массажа усиливается мочеотделение. В крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Массаж не вызывает в мышцах увеличения количества молочной кислоты, а также органических кислот, накопление которых ведет к развитию ацидоза. Этим объясняется благотворное воздействие на утомленные мышцы. Усиливая обмен веществ, массаж способствует уменьшению жировых отложений.

При несоблюдении основных гигиенических требований даже умело выполненный массаж не принесет желаемого результата, поэтому при проведении сеанса массажа должны быть учтены главные его условия.

Массажный кабинет

Сеанс массажа лучше всего проводить в изолированном теплом помещении, температура воздуха в котором должна быть от +20 до +22 градусов, в противном случае пациент будет чувствовать дискомфорт. Массажный кабинет должен быть хорошо освещенным, т. к. при недостаточном освещении кабинета массажист будет быстро уставать. Освещение нужно установить таким образом, чтобы осветительные приборы не раздражали глаза массажиста, а на пациента свет падал под углом. Наиболее эффективно для этого использовать естественный свет или лампы дневного света.

Массажный кабинет обязательно должен проветриваться, с этой целью необходимо оборудовать в нем приточно-вытяжное устройство, которое обеспечит многократный обмен воздуха. Если такого устройства нет, то в кабинете должна быть специальная фрамуга, через которую поток воздуха направляется вверх.

Выполнять гигиенический и спортивный массаж можно и на открытом воздухе, если температура воздуха не ниже

+20 градусов. Место проведения массажа должно быть хорошо защищено от ветра и солнечных лучей.

Кабинет, предназначенный для проведения массажа, должен быть правильно оборудован. В нем обязательно должны быть умывальник с горячей и холодной водой, мыло, полотенце, зеркало, несколько стульев, письменный стол, регистрационный журнал, графин с питьевой водой, стаканы, а также ширма и шкаф для хранения халатов. В кабинете обязательно должны находиться спиртовые растворы йода, бриллиантового зеленого, бинты, вата, лейкопластырь, перекись водорода, клей БФ-6, тальк, 3%-ный водный раствор аммиака, валериановые капли, пинцет, ножницы, песочные часы (на 3, 5, 10, 25 минут).

Желательно также, чтобы недалеко от массажного кабинета находились туалет и душевая комната.

Проводится массаж на кушетке. Для этой цели используются кушетки различных конструкций. У некоторых из них приподнимаются ножной и головной концы, а у других имеются прикрепные подлокотники и подголовники (рис. 1). Существуют такие кушетки, высоту которых можно регулировать при помощи механического или гидравлического привода. Наряду с этим применяются еще и кушетки с подогревом.

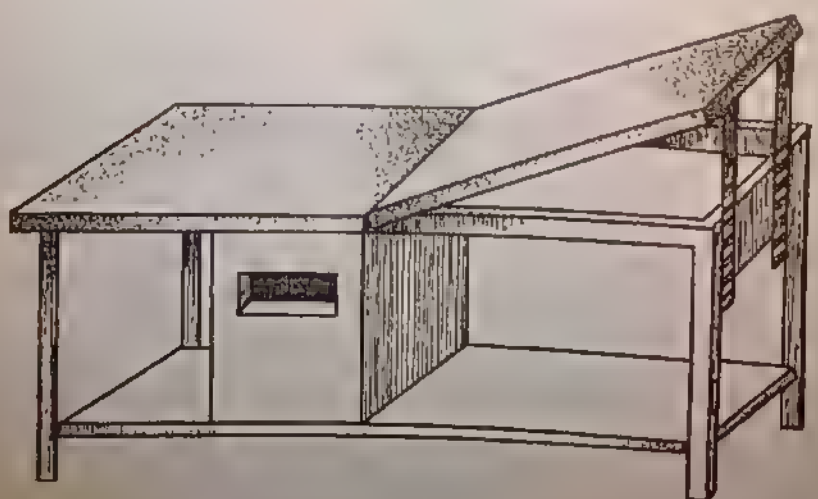


Рисунок 1

В тех случаях, когда специальной кушетки нет, ее можно изготовить по следующим размерам: длина 200—210 см, ширина 60—65 см, высота 60—80 см, валик диаметром 25—35 см. Нужна будет и небольшая подушечка, набитая ватой. Валик предназначен для подкладывания под ноги, чтобы придать им среднее физиологическое положение. Верхняя часть кушетки обтягивается поролоном и покрывается синтетическим материалом, который легко моется. Выполнять массаж на жестких покрытиях или мягких кроватях не рекомендуется.

Для проведения массажа рук лучше использовать стол, высота которого 70—80 см, длина 50 см, ширина 30 см, и подушку, набитую ватой или поролоном. Наличие винтового стула на колесиках будет нелишним.

Требования к массажисту

Общие условия

Во время проведения сеанса массажа объем всех знаний, умений и навыков массажиста, а также его профессионализм играют большую роль. Важно, чтобы массажист мог расположить к себе пациента, стремился помочь ему, максимально прилагая к этому все усилия. Массажисту необходимо обладать такими качествами, как уверенность, уравновешенность, тактичность. Он должен убедить пациента в силе массажа, поэтому при работе массажисту очень важно быть спокойным, терпеливым, а также внимательным и дружелюбным по отношению к пациенту.

Массаж проводится только по методике, которая составлена на основании диагноза. Большое значение имеет систематичность проведения сеансов массажа.

Очень важно помнить при выполнении массажа о сохранении своей энергии, которую не стоит растрачивать впустую, делая ненужные движения. Движения, производимые руками, должны быть мягкими и плавными, повторяющимися в одном ритме, но ни в коем случае не резкими. Массажист должен одинаково владеть техникой выполнения приемов как правой, так и левой рукой. При

проведении массажа в работе должна участвовать лишь та группа мышц, которая необходима для выполняемого в данный момент приема. Например, если прием выполняется только кистью, мышцы плеча и предплечья не должны быть задействованы.

Кисти рук массажиста должны быть теплыми, сухими и пластичными, а также выносливыми и сильными.

Чтобы холодные и влажные руки стали сухими и теплыми, нужно использовать теплые ванночки с переменной температурой, а также растирания одеколоном, лимонным соком или спиртовым раствором.

Для выработки силы и выносливости рук рекомендуется использовать ручной эспандер и гантели. Также неплохо влияют на тренированность рук различные комплексы упражнений и спортивные занятия.

Немаловажную роль играет тренировка гибкости лучезапястных суставов: тренировать надо и пальцы, добиваясь большей их подвижности и гибкости.

Важно, чтобы на руках массажиста не было ссадин, царапин, трещин, а ногти были коротко острижены. Ни в коем случае нельзя проводить массаж при воспалительных или грибковых заболеваниях рук, т. к. инфекцию легко можно передать пациенту во время массажа. Перед началом сеанса массажист обязательно должен вымыть руки теплой водой с мылом, а затем смазать их смягчающим кремом.

Во время проведения сеанса массажа на массажисте должен быть чистый халат, на ногах у него должна быть легкая, свободная обувь. Часы, кольца и браслеты необходимо снять, т. к. украшениями и часами можно повредить кожу пациента.

Очень важно, чтобы рабочая поза массажиста была комфортной. Время от времени ее нужно менять, потому что продолжительное выполнение массажа в одном и том же положении очень утомляет мышцы.

Вести беседы во время сеанса не рекомендуется, т. к. это влечет за собой нарушение дыхания массажиста, ведет к утомлению, а также отвлекает от работы.

Стоит напомнить, что каждый массажист обязан хорошо знать анатомию и физиологию, показания и противопоказания к проведению массажа. Необходимо знать все о физио-

логическом действии отдельных приемов, иметь четкое представление о действии одного и того же приема, который выполняется с различной силой или темпом. Также важно хорошо помнить, когда используется тот или другой прием и когда можно перейти от одного приема к другому.

Уход за руками

Кисти рук постоянно подвержены неблагоприятному влиянию солнца, холода, ветра и т. д. Все это отрицательно сказывается на коже: она может стать сухой, грубой, могут появиться трещины. Грязные, неухоженные руки могут стать источником различных инфекций. Поэтому массажист обязан следить за состоянием своих рук, выполнять все требования по уходу за руками.

Работу по дому и на даче, а также все ремонтные работы следует проводить в перчатках. С водой и красками нужно работать в резиновых перчатках. Выполнять работу в резиновых перчатках в течение продолжительного времени не рекомендуется, потому что образовавшийся пот не проходит через перчатку и раздражает кожу, что может привести к воспалительным процессам. Если работа не связана с жидкостями, ее лучше выполнять в хлопчатобумажных перчатках.

Когда работа завершена, перчатки нужно снять, а руки вымыть теплой водой. После этого на сухую кожу рук следует нанести крем. Пока крем впитывается, можно выполнить простые гимнастические упражнения для рук.

Не рекомендуется часто мыть руки холодной водой, потому что от этого кожа на них делается грубой и шелушится. После утренней гимнастики руки лучше мыть теплой водой или водой комнатной температуры.

Постоянное использование горячей воды при мытье рук тоже сказывается отрицательно, т. к. кожа обезжиривается, шелушится и становится очень сухой. Поэтому после того как руки вымыты, их необходимо тщательно вытереть и просушить, а затем нанести питательный крем. Слишком частое применение мыла при мытье рук ведет к сухости кожи, поэтому можно использовать вместо обычного туалетного жидкое мыло.

Если после выполнения какой-либо работы руки сильно загрязнены, их можно очистить следующими способами:

1. Ванночка для рук. 5 г чайной соды, 30 г глицерина и 2,5 г нашатырного спирта развести в воде. Опустить руки в ванночку и подержать их в ней в течение 7 –10 минут. Затем тщательно вытереть руки и нанести питательный крем.

2. Руки вымыть в ванночке солевого раствора (50 г соли на 0,5 л воды) или раствора уксусной кислоты. Вода для ванночки должна быть теплой.

Важно, чтобы в вечернее время уход за кожей рук проводился более тщательно. 1—2 раза в неделю перед сном можно делать ванночки для рук. Полезна для кожи рук ванночка из картофельного отвара: две-три разваренные картофелины растолочь и перемешать с отваром, в котором варился картофель, охладить до температуры 30—35 градусов и опустить руки на 10—15 минут. После окончания процедуры вымыть руки теплой водой и смазать их кремом.

Смягчают кожу рук и ванночки из отвара овсяных хлопьев, отваров сборов различных лекарственных растений, например из цветов липы, ромашки, листьев крапивы. В ванночку из отвара лекарственных трав нужно добавить 1—2 чайные ложки растительного масла.

Гимнастика для рук

1. Сидя за столом, сжать в кулак кисти рук, а затем разжать их. Упражнение повторить 5—7 раз.

2. Двумя руками опереться на стол и произвести движения, напоминающие игру на фортепьяно. Повторить упражнение несколько раз.

3. Положить кисти рук на поверхность стола ладонями вниз. Не отрывая ладони от стола, поднять выпрямленный палец как можно выше (остальные пальцы от стола не отрывать), затем опустить на стол. Движение повторить несколько раз. Таким же образом упражнение выполняется для каждого пальца.

4. Кисти рук лежат на столе ладонями вниз. Не отрывая от поверхности стола основания ладоней, приподнять выпрямленные пальцы от стола, а затем резко опустить их, с силой ударив подушечками пальцев о поверхность стола. Повторить несколько раз.

5. Поставить локти на стол. Произвести поочередно круговые движения кистью каждой руки по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить упражнение для каждой руки 5—6 раз.

Следующие упражнения выполняются с гантелями, вес которых 3 кг.

1. Взять гантели, опустить руки вниз и выполнить повороты влево и вправо. Повторить упражнение в каждую сторону 5—6 раз.

2. Провести сгибание и разгибание в лучезапястных суставах. Каждое движение выполнить 5—6 раз.

3. Взять гантели и вытянуть руки вперед. Выполнить повороты вправо и влево по 5—6 раз в каждую сторону. По 5—6 раз согнуть и разогнуть руки в лучезапястных суставах.

Требования к пациенту

Перед проведением сеанса массажа пациент должен принять теплый душ, а если это невозможно по каким-либо причинам, то достаточно будет помыть ноги и обтереть все тело влажным полотенцем.

При локальном (местном) массаже участок тела, на котором будет выполняться массаж, нужно протереть спиртом или одеколоном.

Во время сеанса массажа разрешается, чтобы на массируемом оставалось нижнее белье, но для достижения лучшего эффекта рекомендуется, чтобы кожа была открыта. Если по каким-то причинам это сделать невозможно, а также при значительном волосяном покрове на теле массируемого (чтобы не раздражать волосяные луковицы) массаж можно провести через тонкую чистую ткань из натуральных волокон.

Места повреждений кожи (ссадины, мелкие ранки, царапины) необходимо обработать раствором йода, бриллиантового зеленого или клеем БФ-6. Во время массажа эти участки нужно обходить.

При некоторых кожных заболеваниях (лишай, экзема и др.) массаж производить нельзя.

При проведении массажа пациент должен принять наиболее удобное положение и постараться полностью

расслабить мышцы. При несоблюдении этих условий массаж не даст желаемых результатов.

Одно из важнейших условий для правильного проведения массажа — устойчивое положение массируемой части тела. Когда прочная основа для массируемого участка тела отсутствует, то достичь полного расслабления невозможно, т. к. пациенту приходится напрягать мышцы конечностей.

В результате многократных исследований было точно установлено, каковы должны быть углы сгибания и отведения, чтобы конечности приняли среднефизиологическое положение. Если массируемый занимает положение лежа на спине, то для придания среднего физиологического положения необходимо отвести нижнюю конечность от вертикали на угол в 35 градусов и согнуть ее в коленном суставе под углом 45 градусов.

Путем отведения плеча от вертикальной плоскости на 45 градусов, сгибания предплечья в локтевом суставе под углом 110 градусов и сгибания кисти в лучезапястном суставе под углом 100 градусов достигается среднее физиологическое положение для мышц верхней конечности.

Если массируемый лежит на животе, чтобы добиться расслабления мышц нижней конечности, нужно подложить валик под голень. В зависимости от высоты массажного стола угол сгибания в коленном суставе может меняться от 25 до 40 градусов. Также на угол сгибания в коленном суставе влияет рост массажиста.

Чтобы добиться максимального расслабления мышц верхней конечности, массируемый должен принять такое исходное положение, при котором рука будет расположена вдоль туловища. Угол сгибания между предплечьем и плечом должен составить 110 градусов.

Виды массажа

Общий массаж

Массаж — это один из древнейших способов оздоровления человека. При общем массаже воздействие осуществляется на все тело пациента. При частном —

объектом воздействия является определенный участок тела. По способу воздействия общий массаж можно разделить на четыре вида:

— классический (глубокий) массаж, при котором основное воздействие производится на мышцы, которые массажист особыми приемами расслабляет, разминает и даже иногда ухитряется почти отделить от костей, к которым они прикреплены;

— вибрационный массаж — пилинг, при котором пациент испытывает от воздействия массажиста мягкое покачивание и вибрации, проходящие через весь его организм;

— легкий, или поверхностный, массаж, при котором массажист воздействует на пациента легкими поглаживаниями и прикосновениями;

— бесконтактный, или энергетический, массаж, при котором массажист воздействует на пациента только своей энергией, не прикасаясь к нему.

Глубокий массаж помогает при остеохондрозе, заболеваниях суставов, пневмонии, полиартрите и других заболеваниях, а также значительно ускоряет реабилитацию после переломов и других травм. Однако, как ни парадоксально, если речь идет об общем оздоровлении, снятии нервного напряжения или усталости, то в этом случае значительно более действенными оказываются легкие прикосновения и поглаживания массажиста. Этот эффект связан с тем, что на кожном покрове человека имеется около 1 500 000 рецепторов — крошечных чувствительных нервных окончаний, которые зачастую способны раздичать тончайшие нюансы воздействия на них, но перестают реагировать, если порог их чувствительности превышен. Зная секреты воздействия на эти рецепторы, можно пробудить жизненные силы человеческого организма и стимулировать их, что и делает массажист. Эти же рецепторы ответственны за эротические ощущения и поэтому впечатления от такого массажа могут быть поистине волшебными — сеанс массажа может обострить ваши чувства до предела и окунуть вас в мир блаженства.

Хорошим средством для оздоровления является и пилинг, к достоинствам которого относится то, что его очень легко и быстро можно освоить и применять в семье, а для детей его можно превратить в веселую игру.

Попробуйте на мгновение закрыть глаза и напрячь все свое тело так сильно, как только возможно. Вы наверняка заметите, что в результате этого напряжения у вас моментально перехватило дыхание, а отдельные части тела через несколько мгновений просто одеревенели и стали как будто чужими.

Представьте, что в таком состоянии вам пришлось бы жить всю жизнь. Какие чувства вы испытываете от этой мысли? Скорее всего, вам хочется немедленно сбросить напряжение! А теперь наоборот: закрыв глаза, вообразите, что ваше тело расслабляется, тает и начинает медленно покачиваться и течь, как поток воды. Снова отозвалось ваше дыхание, которое стало свободным и легким, точно так же, как и все части вашего тела. Представьте, что так вы будете жить всегда. Что вы почувствовали теперь?.. Это маленькое упражнение помогает понять, как состояние нашего тела влияет на наше настроение, эмоции, разум. Расслабленность вызывает при этом ощущение радостности, восторга и счастья, тогда как напряжение приводит к недовольству, подавленности, депрессии.

Пилинг основан на колебаниях, проходящих по всему телу человека, частота которых во время сеанса приблизительно равна частоте сердечных сокращений. Пациент испытывает мягкое покачивание и вибрации, которые волнами проходят через весь его организм. Эти волны активизируют деятельность различных систем: кровообращения, лимфатической и гормональной, а также снимают энергетические блоки с различных участков тела, подобно тому как поток воды уносит все препятствия, встречающиеся на его пути. Сравнение с водой не случайно, потому что идея пилинга непосредственно связана с той важной ролью, которую играет вода в нашей жизни. Мы все на 80% состоим из воды. Из водной среды в утробе матери мы появляемся на свет. Именно поэтому вода может оказывать сильное оздоравливающее воздействие на человека. Во время сеа-

ния палсинга волнообразный ток жидкости в организме, усиленный покачиваниями тела, создает у пациента ощущение того, что вода окружает его и снаружи. Он может испытывать состояние, подобное состоянию зародыша в утробе, пребывающего в полном комфорте и безопасности, или лодки, плавно скользящей по волнам. Часто во время палсинга люди отчетливо вспоминают эпизоды своей жизни, которые казались напрочь забытыми. Порой их охватывает внезапное чувство радости, и они начинают неожиданно хохотать или, наоборот, могут расплакаться. В результате высвобождаются подавленные эмоции, уходят стрессы, человек как бы рождается заново, но уже другим — свободным и открытым.

В палсинге, в отличие от классического массажа, работают не только руки терапевта, но и все его тело. Он как бы полностью подключается к пациенту, становясь с ним единым целым не только физически, но и духовно. Считается, что палсинг приносит терапевту не меньшую пользу, чем пациенту.

Техника палсинга очень проста: ее можно освоить самостоятельно. У палсинга нет противопоказаний, его с успехом можно применять как при тяжелых заболеваниях, так и для того, чтобы просто расслабиться, отдохнуть. С помощью палсинга вы легко можете успокоить разнервничавшегося, перевозбудившегося ребенка. Дети обожают палсинг. Регулярное проведение палсинга в семье, как правило, сильно улучшает отношения между супругами. В палсинге нет жестких правил и рецептов. Его можно начинать с любой точки тела, продолжать сеанс как угодно долго и делать это так часто, как хочется. Главное — настроиться на волну того, кто будет вашим пациентом и довериться своей интуиции.

В последнее десятилетие широкое распространение получил бесконтактный массаж, в котором производится накачка энергии от массажиста к пациенту путем произведения пассов, наложений рук и других подобных действий. Зачастую эффект бывает чуть ли не мгновенным, однако не рекомендуется пользоваться таким методом оздоровления — так же быстро и исчезают следы этого эффекта, а после окончания сеансов может следовать и ухудшение

состояния.
организм па
энергетичес
паразитиро
при этом он

Однако
является нес
жа, а не толь
действие не
пациента. Пр
мы воздейст
воздействию
говоря, совер
обмен.

Существ
которые след
Мужские эн
мужчина не
энергии дру
женщину мас
выражен, чем
и женская эне
полый масса
дает наилучши
«отдающим э
Поэтому в пар
чтобы женщин
позволяют его
соблюдать про
мужчины, неза
массажисткой
сделать поясне
а биологически
чаев, когда вы
должительност

Кроме общ
существует ещ
несовместимост

состояния. И это закономерно, так как при таком способе организм пациента настраивается не на использование своих энергетических резервов, а на «допинг» извне, своего рода паразитирование, и еще неизвестно, какого качества энергию при этом он получает.

Однако следует знать, что энергетическое воздействие является неотъемлемым компонентом любого вида массажа, а не только бесконтактного, причем происходит это воздействие независимо от желания как массажиста, так и пациента. Просто так устроены люди: прикасаясь к кому-либо, мы воздействуем на него своей энергией и подвергаемся воздействию энергии того, к кому прикасаемся. Проще говоря, совершаем энергетическое взаимодействие, энергообмен.

Существуют закономерности взаимодействия энергий, которые следует учитывать как массажисту, так и пациенту. Мужские энергии друг другу антагонистичны, поэтому мужчина не должен массировать мужчину. Женские энергии друг к другу нейтральны, поэтому женщина женщину массировать может, но эффект будет куда менее выражен, чем если бы ее массировал мужчина. Мужская и женская энергии взаимодополняющие, поэтому «разнополый массаж» является наиболее предпочтительным и дает наилучший эффект. Мужчина является по преимуществу «отдающим энергию», а женщина — «принимающей». Поэтому в паре «массажист-пациент» важен баланс энергий, чтобы женщина не забрала у мужчины энергии больше, чем позволяют его энергоресурсы. Чтобы его не нарушить, нужно соблюдать простое правило: женщина не должна быть старше мужчины, независимо от того, является она в этой паре массажисткой или пациенткой. Однако здесь необходимо сделать пояснение — имеется в виду все же не календарный, а биологический возраст, и это правило не касается тех случаев, когда выполняется частный глубокий массаж продолжительностью не более 20—30 минут.

Кроме общих правил энергетического взаимодействия, существует еще и индивидуальная совместимость или несовместимость энергий между массажистом и пациентом.

Выяснить это можно, прислушиваясь к своим ощущениям во время массажа, а также и по своему состоянию после сеанса. Если ощущения неприятны и вместо приятного расслабления вы чувствуете усталость и опустошенность, то массажиста лучше сменить, каким бы хорошим специалистом он ни был, пользы от сеансов не будет. Также следует знать, что если вы пришли на сеанс к массажисту, который до вас работал с тяжелым пациентом, или у него было их достаточно, чтобы израсходовать свои энергоресурсы, то массажист будет их восстанавливать, подпитываясь от вас в процессе сеанса, причем делать это будет, естественно, абсолютно бессознательно. И в этом случае массаж вам может принести больше вреда, чем пользы.

Массаж по-русски

Традиционно в России любой массаж тела, кроме расслабляющего, делается с глубокой, основательной проработкой мышц. Прикосновения массажиста ощутимые, порой слегка болезненные. Но благодаря такой технике мышцы укрепляются, расслабляется нервная система, дыхание становится легким, а сон – крепким и спокойным.

Конкретные проблемы «русский» массаж тоже может решить — вновь сделать подвижным поврежденный сустав или исправить осанку. В основном такая целенаправленная работа — удел лечебного массажа.

Массаж по западному образцу — это в основном поверхностные, не «тревожащие» мышцы прикосновения. Как бы ни называли такой массаж — оздоровительным, спортивным, — он приносит в основном расслабление.

Если вам предлагают массаж с использованием косметики какой-либо западной фирмы — почти наверняка процедуры будут релаксационными. Ставка при таком массаже делается в основном не на руки массажиста, а на применяемые препараты, на создание расслабляющей обстановки. Часто используются различные ароматические масла. Если вы хотите расслабиться, такие процедуры — то, что надо.

Классический русский массаж — это своеобразная физическая нагрузка. Вы лежите, отдыхаете, а ваши мышцы под руками массажиста трудятся. Если специалист поработал на славу — мышцы просто обязаны болеть.

Неприятные ощущения обычно бывают после первых 3—4 сеансов массажа. Болезненность после процедуры сохраняется не больше 2 —3 дней.

К 4—5-му сеансу мышцы избавятся от шлаков, привыкнут к нагрузке, расслабятся и перестанут вас беспокоить.

Так что болезненность мышц говорит не об ошибках массажиста, а, напротив, — о его усердии, мастерстве. А чтобы сомнения в профессионализме специалиста не возникали, советую перед первой же процедурой попросить его показать вам его сертификат на право выполнять лечебный массаж. И еще — этот вид массажа относится к медицинским процедурам, поэтому делать его должен человек с медицинским образованием. В этом тоже лучше удостовериться.

Лечебный массаж

Это эффективный метод лечения различных травм и заболеваний. Он применяется в самых различных модификациях, имеет свою методику. Классический массаж помогает в лечении и профилактике остеохондроза, артрита, болей в спине, шее, пояснице. Также широко применяется после травм, ушибов, переломов. Устраняет головную боль, напряжение в мышцах.

Результат: расслабляет суставы, растягивает мышцы и сухожилия, улучшает осанку и повышает внимание.

Это для вас, если вы хотите справиться с болью в спине, затеканием плеч, шеи и головными болями, связанными с повышенным напряжением.

Чтобы овладеть техникой массажа и самостоятельно применять его, необходимо, прежде всего, иметь представление о сущности его воздействия на организм, об анатомическом строении тела. Безусловно, не просто освоить имеющиеся знания, грамотно, не повредив себе и массируемому, провести тот или иной массажный прием, выбранный с пониманием дела в каждом конкретном случае. Помочь в этом может только систематичность в овладении знаниями и навыками, своевременное устранение пробелов в полученном образовании в пределах школьного курса анатомии и физиологии человека.

Лечебный массаж, как и любой другой вид массажа, при правильном выборе его приемов и методики их применения, при правильной дозировке оказывает благотворное влияние на весь организм.

Массаж сопровождается приятным ощущением тепла во всем теле, улучшением общего самочувствия массируемого, повышением у него жизненного тонуса. Благодаря этому виду массажа можно повысить или снизить общую нервную возбудимость массируемого, привести в действие почти утраченные рефлексы, значительно улучшить трофику тканей, деятельность многих внутренних органов.

С помощью этого вида лечения можно улучшить функционирование проводящих путей, усилить рефлекторные связи мышц, внутренних органов, сосудов с корой головного мозга.

Лечебный массаж оказывает положительное действие на периферическую нервную систему. Он способен ослабить или прекратить боли, улучшить проводимость нерва, ускорить процесс его восстановления при повреждении, предупредить, уменьшить образование вторичных изменений в суставах и мышцах в области повреждения нерва.

Массаж улучшает состояние кожи и подкожно-жировой клетчатки. Он способствует очищению кожи от отторгающихся роговых чешуек, различных посторонних частиц, попавших в ее поры, отживших на ее поверхности микробов. Кроме этого, он нормализует функции сальных и потовых желез, очищая их отверстия от секрета, активизирует крово- и лимфообращение кожи, улучшая тем самым ее питание. Все это делает кожу упругой, розовой и бархатистой, усиливает ее сопротивляемость к температурным и механическим воздействиям. Лечебный массаж повышает кожно-мышечный тонус, благодаря чему кожа становится эластичной, гладкой и плотной. Но, чтобы это было действительно так, необходимо при назначении массажа особенно тщательно следить за чистотой кожи.

Кожа — большое рецептивное поле, поэтому массаж оказывает благотворное действие и на центральную нервную систему.

Массаж влияет и на действие капилляров кожи. Он способствует расширению капилляров и раскрытию резервных капилляров. В результате этого не только массируемый участок, но и отдаленные от него участки лучше начинают снабжаться кровью, увеличивается газообмен между тканью и кровью.

Массаж оказывает положительное действие на общее кровообращение организма. Он улучшает продвижение крови по артериям, ускоряет отток крови по венам. Массаж улучшает циркуляцию лимфы. Под его влиянием происходит беспрепятственное опорожнение лимфатических сосудов.

Массаж повышает эластичность мышечных волокон, замедляет их атрофию и уменьшает гипотрофию, улучшает их сократительную функцию. Кроме этого, массаж увеличивает приток кислорода к мышечным волокнам. Благодаря ему повышается работоспособность мышц.

Массаж влияет на общий обмен веществ. Он способствует увеличению в крови количества эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина.

Формы лечебного массажа

Формы воздействия лечебного массажа делятся на общую и частную. При общей форме массаж проводится на всех частях тела, но особое внимание уделяется тем зонам, которые связаны с конкретным заболеванием. Выполняется общий массаж не менее 50 –70 минут через день, сериями или каждый день в зависимости от течения заболевания и его клиники.

При частной форме массажа массируются только отдельные части тела, например, рука, нога, спина, кисть, сустав и т. д. Продолжительность сеанса зависит от того, какая часть тела подвергается массажу. Сеанс может длиться от 3 до 30 минут. Частный массаж проводится по методике общего массажа, делается более тщательно, с применением на массируемом органе большого количества приемов.

Перед проведением сеанса лечебного массажа необходимо выполнить следующие требования:

1. Придать телу пациента такую позу, при которой его мускулатура и связочный аппарат суставов будут в расслабленном состоянии.

2. Обеспечить пациенту положение, в котором он сможет находиться, не прилагая особых усилий, в течение всего сеанса массажа.

3. Тело пациента нужно накрыть простыней, оставив открытыми только те участки тела, которые необходимы для массажа.

4. Не менять положение пациента без особой необходимости.

5. Создать необходимые условия работы, т. е. исключить присутствие посторонних лиц, яркий свет, шум.

6. Проводя массаж спины, если это необходимо, нужно выровнять физиологическое искривление позвоночника (при остеохондрозе и т. д.) при помощи подушки.

Организм человека - единое целое, и всякое заболевание является не местным процессом, а болезнью всего организма. Тело человека имеет сегментарное строение. С помощью лечебно-сегментарного массажа определенных зон удается вызвать улучшение состояния связанных с ним участков. Например, боли в сердце исчезают при массировании области между внутренним краем левой лопатки и позвоночником. Чувство онемения, ползания мурашек в руке — при массировании области лопатки.

Сеанс лечебного массажа лучше проводить перед сном. Для достижения необходимого лечебного эффекта длительность его должна быть подобрана индивидуально. Процедуры проводятся ежедневно или через день, а в зависимости от возраста (более 60 лет) по необходимости. Но не менее 8 сеансов. В лечебном массаже выделяют четыре основных приема: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, а также активно-пассивные движения.

Разновидность лечебного массажа

Ключевым для фрикционного массажа является движение внутрь сустава. Так же, как и при разминании, мышца или

мягкая ткань смещ
жевания более спе
площади.

Поскольку сух
снабжаются кровь
травмам и спайкам
или соединительно
стики. Фрикционны
особенно хорошо в
суставах, разделяя с
местным поперечны
тивного массажа.

Для проведения
подушечки пальцев
обрабатывать болез
тренеры, получите со
каковы его ощущен
давление, если он и
Фрикционный масса
жденных тканях.

Упражнения:

1. Обработка бо
ние канатообразны
спину. Опирая ладо
лие большой палец
радиуса.

2. Поперечное т
параллельно друг др
Двигайте их вперед-
ниях.

Массаж

С древних време
средство. О лечении
Гиппократа, Галена, А

Всем, конечно, из
уменьшают боль при у
травмах. Эффект буд

мягкая ткань смещается от кости. Но фрикционные поглаживания более специфичны и выполняются на меньшей площади.

Поскольку сухожилия и связки относительно слабо снабжаются кровью, они в первую очередь подвержены травмам и спайкам, слипанию групп волокон мышечной или соединительной ткани, например, во время гимнастики. Фрикционный массаж, усиливая кровообращение, особенно хорошо восстанавливает диапазон движений в суставах, разделяя спайки и смягчая ткани. Его называют местным поперечным массажем и считают основой спортивного массажа.

Для проведения фрикционного массажа используйте подушечки пальцев и большие пальцы, однако прежде, чем обрабатывать болезненную область, как это нередко делают тренеры, получите согласие врача. Затем спросите партнера, каковы его ощущения от фрикционного массажа; ослабьте давление, если он испытывает чрезмерный дискомфорт. Фрикционный массаж нельзя проводить на недавно поврежденных тканях.

Упражнения:

1. Обработка большим пальцем. Найдите расположение канатообразных сухожилий, соединяющих плечо и спину. Опирая ладонь на пальцы, положите на сухожилие большой палец и вращайте его кругами небольшого радиуса.

2. Поперечное трение. Поместите большие пальцы параллельно друг другу в месте перехода плеча в грудь. Двигайте их вперед-назад в противоположных направлениях.

Массаж льдом (криомассаж)

С древних времен холод использовали как лечебное средство. О лечении холодом упоминается в сочинениях Гиппократа, Галена, Авиценны и других врачей древности.

Всем, конечно, известно, что компрессы из льда, снега уменьшают боль при ушибах, растяжениях связок и других травмах. Эффект будет больше, если растирать больное

место по кругу, зигзагообразно целлофановым мешочком, наполненным льдом. Можно грелку с водой положить на 30 минут в морозилку холодильника и таким образом получить ледяной массажный прибор. Продолжитель- ность массажа должна быть от 2—3 до 5 минут, не более чтобы избежать стойкого сужения сосудов, синюшности Массировать надо не только непосредственное место трав- мы, но и немного выше и ниже него.

Под влиянием холода происходит спазм мелких сосудов капилляров, блокируются нервные импульсы, замедляется кровоток, снижается проницаемость мелких сосудов и предотвращается возникновение отеков. Холод понижает чувствительность нервных окончаний, снимает болевые ощущения. Под влиянием массажа льдом увеличивается подвижность в суставах.

Для лучшего оттока крови массируемый участок дол- жен быть приподнят. После проведенного массажа можно выполнять ряд упражнений: исходное положение по- страдавшего — сидя, стоя или лежа, в том числе и на простых тренажерах.

Массаж льдом и упражнения выполнять многократно в течение дня. Особенно он показан при таких заболеваниях, как артриты, артрозы, плечелопаточные периартриты, тендовагиниты и другие заболевания.

Массаж льдом или аппликации делают в первые 2—4 часа после травмы. Затем холодовые процедуры чередуют с тепловыми. Действие холода на ткани организма со- провождается анестезирующим, гомеостатическим и противовоспалительным эффектом. Холод снижает чув- ствительность нервных окончаний, снимая болевые ощущения. Под влиянием массажа льдом увеличивается амплитуда движений в массируемом суставе, а холод уменьшает отек травмируемых тканей. Этот вид массажа способствует улучшению мышечного кровотока, выведе- нию продуктов метаболизма, ликвидации гипоксии, регенерации и репарации тканей, при этом увеличивается амплитуда движений в суставах.

Медовый массаж

Целительные свойства меда известны давно и использовались для целебного медового массажа еще в древнем Тибете. Медовый массаж относится к разновидности рефлексотерапии. Это изумительное сочетание лечебного действия пчелиного меда и массажа.

Является великолепным средством поддержания отличной формы в условиях всевозможных перегрузок и стрессов, потрясающе снимает усталость и наполняет легкостью, свежестью, придавая ощущение полета. Целью его является очистка энергетических каналов, помощь при заболеваниях позвоночника, дискомфорте в суставах, энергетическая подпитка, как физических органов, так и тонких тел. У человека возрастает активность, жизнерадостность, физическая легкость, проходят болезненные ощущения. Медовый массаж при простуде, кашле, радикулите не только очень эффективен, а просто незаменим.

Кроме того, медовый массаж может быть использован в рамках антицеллюлитной программы. Резкое улучшение кровообращения в глубоких слоях кожи и подлежащих мышцах способствует улучшению питания внутренних органов и тканей. Мед, отдавая биологически активные вещества, адсорбирует токсины и способствует быстрому выведению их из организма.

Такой массаж проводится для увеличения лимфотока и чистки кожи. Кожа после применения медового массажа становится шелковистой, упругой, разглаживаются подкожные уплотнения и улучшается общее состояние организма.

Для массажа необходим мед — натуральный цветочный, липовый или любой другой, без добавок и обязательно не засахарившийся. В качестве дополнения в мед можно вводить ароматические масла — лимонное, апельсиновое, мандариновое, грейпфрутовое, можжевельника, эвкалипта, лаванды, пептигрейна. Расчет: 1 чайная ложка меда на 5 капель масла или смеси масел.

Мед — один из самых уникальных даров природы, предоставленный в пользование людям. Мед содержит в

себе огромное количество необходимых нам витаминов и микроэлементов. Он по своему составу близок составу плазмы крови человека.

100 г меда содержат 300 калорий. В состав меда входят: 32% глюкозы, 2% сахарозы, 36% левулезы, 8% мальтозы, 20% воды, а также около 30 важнейших микроэлементов, витамины группы В, аскорбиновая кислота, витамин К и натуральный антибиотик из тела пчелы. Находящийся в меде белок особенно необходим детям, когда они растут.

Натуральные витамины, содержащиеся в меде, более активно влияют на организм, нежели синтетические, так как они лучше усваиваются; их прием вместе с медом исключает передозировку. Мед является противомикробным средством. С древних времен его применяют не только внутрь, но и накладывают на раны для их более быстрого очищения и заживления.

В давние времена было обращено внимание на особое качество меда — помимо уникального химического состава он обладает неповторимым энергетическим составом. Пчелы, руководствуясь особым чутьем, собирают нектар не со всех растений подряд, а подбирают их по определенным психическим качествам, составляя животворящий бальзам. Поэтому с древнейших времен мед рекомендуется как укрепляющее и поддерживающее средство при любом ослаблении организма.

Перкуссионный массаж

Перкуссия (латинское percussio) — постукивание, выстукивание поверхности тела для исследования состояния и положения внутренних органов по звуку, например, пальцами. По наблюдениям многих врачей похлопывание и сотрясение груди усиливает отделение слизи из дыхательных трубок. Это свойство организма лежит в основе перкуссионного массажа.

К числу болезней дыхательных путей, лечимых массажем, относятся простудные заболевания: бронхиты, пневмонии, катары слизистой оболочки носовой, носоглоточной полости, катары дыхательных трубок и др. При простудных заболеваниях показан баночный массаж.

позднее — перкус
и лимфообращен
ляции, в сочетани
саж — растирани
Механическое
способствуют отхо
Сдавливание груд
корня легкого и пле
возбудимости дыха
активного вдоха.
берные мышцы пр
дыхательный центр
При выполнен
ленный участок гру
вниз, а сверху по
начинают спереди
спины. На каждом
массаж проводят
После перкуссион
рания производят
позвоночника и
Чтобы не остудить
растирание и вти
бельем.

Акупр

Этот вид масс
Производится масс
невидимых каналах
воздействием разли
в этих каналах бл
функций организма
восстанавливает
заболевания.

Определить м
можно простым н
поверхность кожи
возникает ощущен
Одним из досто
что методика его

позднее — перкуссионный массаж для улучшения кровои лимфообращения и стимулирования легочной вентиляции, в сочетании с ингаляциями, и согревающий массаж — растирания перед сном.

Механические раздражения стимулируют дыхание и способствуют отхождению бронхиального секрета мокроты. Сдавливание грудной клетки раздражает рецепторы альвеол, корня легкого и плевры — это создает условия для повышения возбудимости дыхательного центра инспираторных нейронов и активного вдоха. При воздействии на дыхательные межреберные мышцы происходит рефлекторное воздействие на дыхательный центр, стимулируется акт дыхания.

При выполнении перкуссионного массажа на определенный участок грудной клетки кладется кисть руки ладонью вниз, а сверху по ней наносятся удары кулаком. Массаж начинают спереди грудной клетки и продолжают со стороны спины. На каждом участке выполняют по 2—3 удара. Такой массаж проводят в течение 5—10 минут 2—3 раза в сутки. После перкуссионного массажа делают растирания. Растирания производятся поглаживающими движениями от позвоночника и грудины к подмышковым впадинам. Чтобы не остудить больного при острых катарах бронхов, растирание и втирание мазей следует проводить под бельем.

Акупрессура (точечный массаж)

Этот вид массажа пришел к нам из Китая и Японии. Производится массаж точек, находящихся на «меридианах», невидимых каналах, по которым циркулирует энергия. Под воздействием различных патологических факторов энергия в этих каналах блокируется, что вызывает нарушение функций организма и приводит к болезни. Точечный массаж восстанавливает течение энергии и устраняет причину заболевания.

Определить местонахождение той или иной точки можно простым надавливанием кончиками пальцев на поверхность кожи. При попадании на точку у человека возникает ощущение ломоты, онемения, даже боли.

Одним из достоинств точечного массажа является то, что методика его проведения довольно проста, он не

требует дополнительного оборудования и дорогостоящих приборов. Кроме того, зона воздействия при точечном массаже очень мала.

Точечный массаж может применяться до оказания специальной медицинской помощи, а также в сочетании с другими методами лечения.

При проведении точечного массажа надо всегда помнить о том, что правильное определение местоположения точек способствует получению благоприятного результата, а воздействие на соседние точки может нанести непоправимый вред.

Кроме того, в процессе точечного массажа должно осуществляться системати ческое воздействие не на одну какую-либо точку, а на целый комплекс.

Приемы и методы точечного массажа.

Основные приемы точечного массажа:

— непрерывное поглаживание или легкое касание;

— надавливание пальцем (подушечкой большого или среднего пальца) или ладонью;

— глубокое надавливание (при выполнении этого приема под пальцем массажиста должна образовываться небольшая ямка).

Применяя эти приемы, надо придерживаться следующих рекомендаций:

— воздействие на точку должно быть осторожным и направленным перпендикулярно к поверхности кожи;

— поглаживание должно быть непрерывным;

— приемы могут выполняться с помощью вращательных или вибрирующих движений;

— вращение производится в горизонтальной плоскости по часовой стрелке;

— поглаживание с вращением может выполняться с небольшим давлением;

— поглаживание может выполняться быстро или медленно, но на протяжении всего воздействия заданный темп должен сохраняться;

— глубокое надавливание должно быть непродолжительным.

В зависимости от продолжительности и интенсивности воздействия точечный массаж может оказывать либо

тонизирующее, либо успокаивающее действие. Этим и объясняется существование двух методов данного массажа: тонизирующего и успокаивающего.

Основой тонизирующего метода является применение коротких сильных надавливаний и прерывистой вибрации в течение 30—60 сек. Тонизирующий массаж не рекомендуется проводить после захода солнца.

Успокаивающий метод основан на использовании плавного, медленного вращательного поглаживания (не сдвигающего кожный покров) и на давливания подушечками пальцев с постепенным увеличением давления и задержкой пальца на глубине. Каждое движение массажист повторяет 3—4 раза, не отрывая пальцев от точки. Продолжительность воздействия на каждую точку 3—5 минут.

Противопоказания к проведению точечного массажа:

— наличие злокачественных и доброкачественных опухолей;

— заболевания туберкулезной этиологии желудка и двенадцатиперстной кишки;

— глубокие поражения внутренних органов;

— заболевания крови;

— психические расстройства;

— лихорадочное состояние;

— беременность.

Кроме того, точечный массаж не проводится во время менструации, в состоянии алкогольного опьянения и натощак. Что касается возрастных ограничений, то точечный массаж не применяется для лечения пожилых людей и маленьких детей в возрасте до 1 года.

Спортивный массаж

Спортивный массаж полезен всем, кто регулярно занимается спортом, будь то начинающий спортсмен или сложившийся профессионал. Цели спортивного массажа специфичны: профилактика травм и повышение гибкости мышц. Как и в случае общего массажа, благотворным фактором является расслабление тела. Однако приемы спортивного массажа, построенные на основе шведского

массажа и техники надавливания на активные точки, отличаются более глубоким проникновением в мускулатуру. К тому же спортивный массаж сосредоточивает внимание на отдельных группах мышц, задействованных в тех или иных упражнениях.

БЕГ, ХОДЬБА

В этих видах спорта используются преимущественно мышцы ног. Массаж ног поможет избежать наиболее распространенных неприятностей – воспаления ахиллового сухожилия, утомления ягодичных мышц, болей в пятках, в голенях и растяжения сухожильных мышц.

ЛЫЖИ

У лыжников и горнолыжников проявляется напряжение нижней части спины, четырехглавых мышц бедер и икроножных мышц. Сильная опора на палки при равнинной ходьбе может напрягать также руки и плечи.

ФУТБОЛ

Работа мышц ног в футболе связана как с наращиванием скорости, так и с длительностью игры. Быстрые остановки рывки вызывают повреждения в коленях и растяжения мышц бедер. Многочисленные удары могут полностью растянуть ягодичные мышцы.

ПЛАВАНИЕ

В этом виде спорта, упражняющем практически все основные группы мышц, вероятность травм невелика. Возможные уязвимые места – руки, плечи и шея.

ВОЛЕЙБОЛ

В волейболе широко используются кисти, руки и плечи. Приходится также выполнять прыжки, что может привести к утомлению суставов ног.

ТЯЖЕЛАЯАТЛЕТИКА

Большинство тяжелоатлетов стараются развивать все тело, попеременно нагружая его нижнюю и верхнюю части. Обычные проблемы у них — плечи и поясница; полезно также массировать грудную клетку и колени.

АЭРОБИКА

При занятиях аэробикой неправильное приземление после прыжков излишне нагружает нижнюю часть тела. Наиболее частые недомогания: боли в голенях, напряжение

в коленях, боли и
утомление нижнег
БАСКЕТБОЛ
Частые рывки
ноги, особенно л
Грудная клетка, ру
посылке мяча. Во
ладыжек, напряже
ВЕЛОСПОРТ
Как и при беге,
степени напрягаю
Обычно велосипеди
запястьях, четырех
ГОЛЬФ
Хотя гольф и н
усилий, частые на
поясницы. Гольф т
гибкости плеч, ч
рук, грудной клетк
СПОРТИВНЫ
Различные вид
напряжению рук,
основном и требую
ног, что связано с
этих видах спорта.
ГРЕБЛЯ
При гребле ис
работает спина. Но
травматизма. Поле
бедер и спины.
Регулярное вып
не только помогае
стимулирует крово
способствует удале
вы чувствуете внеза
болевые ощущения
обратитесь к врачу
процедуры. Причин
различными — от
таких, как молочная

в коленях, боли в ступнях, судороги икроножных мышц и утомление нижней части спины.

БАСКЕТБОЛ

Частые рывки и остановки в баскетболе напрягают ноги, особенно лодыжки, колени и бедерные суставы. Грудная клетка, руки и плечи используются при ведении и посылке мяча. Возможные неприятности: растяжение лодыжек, напряжение в коленях, судороги мышц бедер.

ВЕЛОСПОРТ

Как и при беге, при занятиях велоспортом в наибольшей степени напрягаются ноги, руки, поясница, шея и плечи. Обычно велосипедисты жалуются на напряжение в коленях, запястьях, четырехглавых мышцах бедер.

ГОЛЬФ

Хотя гольф и не считается [illegible] спортом, требующим особых усилий, частые наклоны могут привести к напряжению поясницы. Гольф также требует [illegible] координации и гибкости плеч, чему способствует [illegible] основном массаж рук, грудной клетки и спины.

СПОРТИВНЫЕ [illegible] ИГРЫ

Различные виды тенниса [illegible] к неравномерному напряжению рук, плеч и шеи, поэтому эти области в основном и требуют массажа. Полезен также массаж ног, что связано с быстрыми рывками и остановками в этих видах спорта.

ГРЕБЛЯ

При гребле используется сила рук и ног, активно работает спина. Но на спину приходится небольшая доля травматизма. Полезен массаж рук, четырехглавых мышц бедер и спины.

Регулярное выполнение процедур спортивного массажа не только помогает сохранять гибкость мышц, но также стимулирует кровообращение, усиливает ток лимфы и способствует удалению из мышц молочной кислоты. Если вы чувствуете внезапную боль, испытываете хронические болевые ощущения или подозреваете наличие травмы, обратитесь к врачу, прежде чем принимать массажные процедуры. Причины болезненных ощущений могут быть различными — от накопления продуктов метаболизма, таких, как молочная кислота, до образования микротрещин,

рубцов и спаек в мышцах и окружающих тканях. Вдобавок сильно сжатое или напряженное состояние мышц увеличивает риск травм во время тренировок. Только дипломированный массажист или физиотерапевт может заниматься массажем поврежденных тканей.

Три типа движений составляют основную часть работы в профилактическом спортивном массаже. Глубокое поглаживание, выполняемое движением больших пальцев вверх вдоль мышцы, вовлекает в циркуляцию большие объемы крови и удаляет продукты метаболизма. Широкие поперечные поглаживания, при которых ваш большой палец пересекает мышцу под углом 90 градусов, отделяют мышечные волокна друг от друга и удаляют спайки, уменьшающие силу и гибкость мышц. Компрессия — ритмичная «накачка» мышц, выполняемая главным образом ладонью, прижимает мышцу к кости и растягивает отдельные волокна. Компрессия составляет основу предтренировочного массажа, так как она вызывает длительную гиперемию — обогащение тканей кровью и кислородом, способное подпитывать мышцы во время работы.

Есть несколько более специализированных приемов спортивного массажа. Локальное поперечное поглаживание проводится на связках и сухожилиях для большей податливости соединительной ткани. Джостлинг расслабляет всю мышцу посредством ее мягкого сжатия и потряхивания. Этот прием можно включать всегда, когда обрабатываемая мышца напряжена. Наконец, приемы акупрессуры локализуют, а затем расслабляют активные точки — небольшие области повышенной чувствительности в пределах определенной мышцы.

Проводить его следует медленно, чтобы полностью обработать мышцу. Например, при широком поперечном поглаживании следует продвигаться вперед с интервалами длиной с большой палец, равномерно распределяя давление. Подобным же образом, в процессе глубокого поглаживания обработайте мышцу по всей длине, затем отодвиньтесь сантиметра на 3 в сторону и повторите прием, продолжая так до тех пор, пока вы не захватите всю мышцу и как можно большее количество волокон.

Используйте широкий поперечный и глубокий массаж только на объемистых частях мышцы и не применяйте их к узким местам прикрепления, в которых сильные продольные поглаживания могут повредить сухожилия и связки.

Эти процедуры следует выполнять симметрично, так, чтобы обе стороны тела обрабатывались идентично. Полностью обработайте одну часть тела, прежде чем переходить к другой. Например, сначала завершите обработку одной ноги, и только после этого принимайтесь за вторую. Всегда следите за болевым порогом партнера, чтобы оценить максимальное давление, которое вы можете прикладывать.

Не используйте масло при [illegible] акупрессуры, воздействующей на небольшие [illegible] из-за масла руки могут проскальзывать. Масло [illegible] не используйте в предтренировочном массаже [illegible] может закрыть поры кожи и препятствовать [illegible] Кроме этих случаев, масло можно использовать [illegible] спортивном массаже так же, как и в общем массаже.

Релаксационный массаж

Этот массаж направлен на [illegible] глубокое расслабление, снятие напряжения и стресса. Он обладает успокаивающим эффектом, восстанавливая энергетический баланс и способствуя расслаблению.

Результат: снимает напряжение мышц, гармонизирует душевное состояние и способствует глубокой релаксации. Это для вас, если вы подвержены частым стрессам и хотите попробовать новую технику массажа.

Как говорил один известный сатирик, жизнь наша — сплошной стресс. Сохранять ровное дыхание к концу рабочего дня удается не всегда и далеко не всем. Голова идет кругом и каждая мелочь раздражает.

Многие пребывают если не в затяжной депрессии, то на грани нервного срыва. А отчаяние и раздражение, с которыми люди часто реагируют на неприятности, никак не способствуют решению проблем.

И в этом случае на помощь приходит массаж. Техника релаксационного массажа построена на взаимоотношениях между головным мозгом, органом психики, и мышцами, которые обеспечивают выполнение нами всех движений. Мы устроены так, что в моменты психического возбуждения наши мышцы непроизвольно напрягаются. Мышцы, в свою очередь, также влияют на психическое самочувствие.

Чем расслабленнее мышцы, тем меньше импульсов поступает от них в мозг. А когда мозг получает меньше возбуждающих сигналов с периферии тела, он начинает успокаиваться. Эта физиологическая закономерность используется в методике релаксационного массажа. Этот вид массажа в первую очередь направлен на восстановление и поддержание энергетики человека.

Доброжелательность и внимание со стороны массажиста благотворно действует на пациента и успокаивает его. Во время сеанса массажа исчезает беспокойство, понижается мышечная напряженность, нормализуется кровообращение, быстро исчезает боль. Тело расслабляется и теплеет. Релаксирующий массаж приводит к приятному успокоению. Во время сеанса нужно мысленно воспроизвести соответствующие образы, как бы увидеть гладкую однотонную поверхность светло-голубого или мягко-зеленого цвета.

Массажист поможет успокоить нервную систему, снимет чрезмерное напряжение, возникшее в нервно-психической сфере. По-настоящему хороший массажист работает, а точнее, занимается своим искусством в состоянии медитации. Лишь тогда можно интуитивно улавливать токи энергии в организме пациента, так как работа идет в первую очередь не с физическим, а с энергетическим телом человека.

Сеанс общего релаксационного массажа — это прекрасная оздоровительная процедура, быстро снимающая усталость и восстанавливающая работоспособность, предупреждающая переутомление, создающая хорошее настроение для мобилизации перед трудной работой. Курс массажа в наше непростое время не даст возникнуть целому ряду психогенных заболеваний, таких, как, в частности, гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт

миокарда, язвенная болезнь желудка и ряда других, начинающихся после перенапряжения психики.

Но чтобы развить и закрепить достигнутый результат, необходимо провести курс массажа, состоящий из 10—15 сеансов.

Шведский массаж

Шведский массаж больше известен в России как классический массаж. Все движения производятся центростремительно. Используются основные массажные приемы: поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Применяются активные и пассивные движения в суставах. Этот массаж хорошо расслабляет напряженные мышцы, снимает усталость, повышает умственную и физическую работоспособность. Используется чаще всего для массажа всего тела (общий массаж).

Общий оздоровительный [illegible] профилактический массаж, иногда называемый гигиеническим, гигиеническим или шведским. [illegible] средство профилактики заболеваний, ухода за телом, [illegible] нормального функционирования состояний организма, укрепления здоровья.

При его выполнении используются различные приемы ручного и аппаратного массажа. Основные приемы при общем массаже — поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Общий массаж тела начинают со спины, затем переходят к задней части ног, плечам, шее и волосистой части головы. После этого массируется передняя часть тела: сначала лицо, затем руки и кисти, торс и передняя часть ног. В конце процедуры производится как бы «объединение» всего тела. Для этого используются поглаживания или круговые растирания.

Помимо чисто технической стороны, массаж дает возможность просто насладиться прикосновением. Заботливые, чуткие руки массажиста помогают обрести чувство целостности, что способствует выходу целительной внутренней энергии человека. Руки скользят вдоль ноющих мышц по сторонам

позвоночника, молотят по бедрам, опускаются к икрам, кажется, что ничего приятней с вами не происходило.

Эта техника, эклектичная от природы, задумывалась сторонниками философии холизма как сочетание восточных приемов и современных принципов анатомии и физиологии. Каждый такой прием выполняется в определенной последовательности и вызывает различные изменения в нервной, мышечной и сердечно-сосудистой системах. Каждый организм по-своему реагирует на них, эти проявления зависят от пола, возраста и функционального состояния человека.

В зависимости от применяемых приемов, их силы и длительности воздействия можно получить тонизирующий или успокаивающий эффект. Массажист помогает пациентам снять физическое напряжение. А вместе с напряжением уходят беспокойство, печаль или раздражительность.

Массаж шиацу

Шиацу (ши — пальцы, ацу — надавливание) — это метод лечения надавливанием пальцами. Основы учения о данном методе носят эмпирический характер. Человек, уставший от чего-либо, например, от продолжительной спортивной игры, сидения у телевизора или длительной работы за компьютером, инстинктивно растирает или массирует ту часть тела, которая болит, сведена судорогой или онемела. За сорок лет изучения достижений и исследований в терапии развили систему шиацу, которая является не только методом лечения больных, но и способствует выработке большей выносливости и их психическому успокоению, а также может помочь супружеским парам вести более гармоничную семейную жизнь. Надавливание руками побуждает к действию скрытые пружины жизни.

Действие.

В большинстве ручных терапевтических методов (например, традиционный массаж или японский амма) эффект, обычно заключающийся лишь в восстановлении

движений в какой-либо части тела, является более поверхностным, чем при глубоком воздействии, достигаемом при прямом надавливании «подушечками» больших пальцев по методу шиацу. Широко применяемый в настоящее время в Японии метод шиацу трактуется Министерством здравоохранения Японии следующим образом: «Шиацу является таким видом лечения, при котором пальцы рук и ладони используются для оказания давления на определенные точки с целью нормализации регуляторных процессов в организме, сохранения и улучшения здоровья. Он также способствует лечению при определенных болезнях».

Приблизительно около 400 мышц, прикрепленных симметрично к костям, сокращаясь, способствуют движению нашего тела. Сокращение мышц является сложным процессом, начинающимся с момента попадания питательных веществ в организм с пищей, затем усвоения их в процессе пищеварения и поступления в печень, где часть из них накапливается в виде гликогена. Затем глюкоза и кислород, поступающие в организм при дыхании, током крови доставляются к мышцам и участвуют в биохимических процессах с высвобождением энергии, необходимой для мышечного сокращения. Сокращение мышц сопровождается образованием молочной кислоты, при накоплении которой возникает утомление мышечной ткани, т. е. при накоплении в мышцах значительного количества молочной кислоты сокращение их становится либо затруднительным, либо вообще невозможным.

Утомление, вызванное избыточным накоплением молочной кислоты в мышцах, можно уменьшить, прекратив на время мышечное сокращение. Иными словами, необходим отдых. Во время отдыха образовавшаяся молочная кислота уносится кровью по венам, а по артериям доставляются глюкоза и другие компоненты, участвующие в высвобождении энергии, необходимой для мышечной деятельности.

Если состояние усталости в результате отдыха не устраняется, это значит, что мышцы сокращаются непра-

вильно, вызывая тем самым нарушения в костно-суставном аппарате и расстройства в кровеносных сосудах, нервах и лимфатических сосудах мышц. В результате отмечается боль в мышцах.

Применяя пальцевое надавливание на работающую мышцу, можно ускорить выведение избыточно накопившейся молочной кислоты. Это устранит усталость, восстановит правильный процесс мышечного сокращения, уменьшит боль.

Метод шиацу можно применять не только при сложных заболеваниях, требующих особого внимания специалистов, обладающих основательными знаниями по анатомии человека и владеющих техникой шиацу.

Цель.

Система шиацу оказывает не только лечебное действие, но и предусматривает психическое сосредоточение пациента, подвергаемого лечению, что стимулирует защитные силы организма, необходимые для профилактики болезней.

Изучив этот метод, каждый может проводить простое лечение, направленное на устранение усталости, боли в плечах, пояснице, зубной боли, повышенного артериального давления и др.

Этот вид массажа в первую очередь направлен на восстановление и поддержание энергетики человека. Особенно эффективен при лечении бессонницы, а также нервных расстройств.

Шиацу базируется на китайской теории циркуляции тонкой энергии. Это — отчасти более тонкая форма массажа, поскольку имеется дело с высшим уровнем механизма тела — или энергией, а не именно воздействием на кости, мускулы, и т. п.

Мастера шиацу воздействуют на энергетические потоки человека, надавливая на определенные точки, расположенные в углублениях тела и определяемые чаще интуитивно. Воздействовать на нужные точки можно не только пальцами, но специальными массажными шарами «кигонг», прижимая их и слегка вращая по часовой стрелке.

Массаж шиацу может быть использован для усиления сексуальной энергии. Он настолько прост и эффективен,

что его можно использовать для эротического массажа. Например, мужчине следует массировать в течение трех секунд активные точки, расположенные в крестцово-поясничной области. Женщинам — в области щитовидной железы и между грудей. Это естественная профилактика сексуальной активности.

Шиацу может быть использован в качестве полной системы профилактики здоровья, или просто для уменьшения напряжения, релаксации и общего улучшения состояния человека.

Антицеллюлитный массаж

Антицеллюлитный массаж помогает устранить явления целлюлита у женщин. Специальная техника направлена на усиление кровообращения и обменных процессов в подкожно-жировом слое. Массаж рекомендуется делать со специальными кремами, ежедневно или через день, курсом 15 сеансов.

В настоящее время, кажется, все знают, что такое целлюлит, и то, что практически каждая женщина имеет его, учитывая тот факт, что после 16 лет 90% женщин в той или иной степени озабочены проблемами, связанными с ухудшением фигуры и вытекающими из этого последствиями для психики. Очень важно понимать, что целлюлит является синдромом, совокупностью симптомов, результатом сочетания нескольких факторов воздействия, которые в конечном итоге приводят к образованию бугров и ямочек в области бедер и ягодиц. А поэтому для устранения этих отклонений необходим системный подход и оценка функционирования всего организма в целом.

Целлюлит — болезнь разбалансированного организма, т. е. организма, в котором утеряна естественная гармония. В этом процессе ведущую роль играют одновременно несколько факторов.

Одним из основных моментов, способствующих развитию целлюлита, является своеобразное строение женской кожи с ее естественной предрасположенностью к растяжению. Однако причины появления и прогресси-

рования целлюлита этим далеко не исчерпываются. Генетическая предрасположенность, гормональный дисбаланс, нарушения микроциркуляции, стрессовые ситуации, вредные привычки, малоподвижный образ жизни — вот далеко не полный перечень факторов, каждый из которых вносит свой вклад в развитие целлюлита.

Иными словами, проблема целлюлита не возникает в один день. Подобно морщинам или избыточному весу, она развивается коварно и незаметно.

Дисбаланс в организме наступает тогда, когда неверный образ жизни подрывает основы системы функционирования человеческого тела. Действительно, худые женщины жалуются на наличие целлюлита отнюдь не реже. Более того, у тех представительниц слабого пола, которые великолепно выглядят в одежде, проблема целлюлита стоит даже более остро в связи с тем, что у них нет излишней жировой массы, которую можно потерять при коррекции фигуры. Короче говоря, дискриминации в этом плане не существует: целлюлит поражает женщин независимо от их габаритов и внешнего вида.

Чисто внешне целлюлит означает досадные проблемы с фигурой, которые заключаются в деформированных жировых образованиях под кожей, что проявляется в рыхлой, усеянной ямочками поверхности в основном в области бедер и ягодиц. В ярко выраженных запущенных случаях эти деформированные жировые образования покрыты к тому же морщинами и складками, вследствие чего значительно портятся контуры тела. Во Франции, где женщины в течение нескольких десятилетий были озабочены указанной проблемой, той, что мы сейчас называем емким термином «целлюлит», сменило несколько начинний, включая липодистрофию или гидролиподистрофию, которые можно часто встретить в медицинской литературе, а также «пассивный жир» или «трудноудалимое жировое образование». Ни одно из этих названий, однако, не прижилось так прочно, как «целлюлит», которое в настоящее время занимает свое место в словаре здоровья и красоты.

Мужчины и

Несмотря на то, представительницы свой вклад в ее разви возраста борются с себе в этом отчета. ском организме це областях, что и в же у женщин. Локали определяется гормо низме излишки жиро бедер, у мужчин это п жировой валик во «объятием любви», большинству мужчи целлюлита.

Стратегия борьб

Стратегия борьбы шальный массаж с ант применение термогеля ные физические упражн сами.

Лимфод

Этот массаж помог Применяется как подг сажу. Заключается в м стремительных погла нажима.

Ароматера

Аромат — один из са земных явлений в при десятилетий современн открыть завесу тайны во окружение. Даже точной ароматические масла, принятой нет и по сей день. Т

Мужчины и целлюлит.

Несмотря на то что целлюлит считается проблемой представительниц слабого пола, мужчины тоже вносят свой вклад в ее развитие. Фактически все мужчины зрелого возраста борются с этой проблемой сами по себе, не давая себе в этом отчета. Возможно, просто потому, что в мужском организме целлюлит не локализуется в тех же областях, что и в женском, и не принимает те формы, что у женщин. Локализация жировой ткани в организме определяется гормонами. В то время как в женском организме излишки жиров аккумулируются в областях таза и бедер, у мужчин это происходит вокруг [illegible] выше талии. Этот жировой валик вокруг [illegible] в шутку называемый «объятием любви», отравляет [illegible] большинству мужчин и является одной из форм целлюлита.

Стратегия борьбы с целлюлитом.

Стратегия борьбы с проблемой [illegible] включает специальный массаж с антицеллюлитным [illegible] кремом, применение термогеля для похудения, [illegible] рациональное питание, физические упражнения, уход за кожей, борьбу со стрессами.

Лимфодренажный массаж

Этот массаж помогает усилить ток лимфы, снять отеки. Применяется как подготовка к антицеллюлитному массажу. Заключается в медленных волнообразных центростремительных поглаживаниях, с различной степенью нажима.

Ароматерапевтический массаж

Аромат — один из самых сильнодействующих и таинственных явлений в природе. В течение ряда последних десятилетий современная западная медицина пытается открыть завесу тайны воздействия запаха на человека и его окружение. Даже точной формулировки о том, что же такое эфирные масла, принятой большинством западных ученых, нет и по сей день. Тогда как сила и мощь эфирных масел

применяется различными народами и цивилизациями на протяжении сотен тысяч лет в медицине, оккультных мистериях, в виноделии, при составлении парфюмерных композиций, при принятии ванн, для массажа и в быту как великолепное средство, поднимающее настроение и улучшающее здоровье.

В ряде исследований экспериментально было доказано, что все без исключения эфирные масла обладают бактерицидным, антисептическим, противовоспалительным действием, благоприятно воздействуют на сферу эмоций, психическое здоровье, на нервную систему, обновляя механизм саморегуляции в организме. По многим показателям эфирные масла превосходят антибиотики. В них антибактериальная активность прекрасно сочетается с низкой токсичностью и отсутствием побочных явлений. В отличие от антибиотиков при длительном использовании эфирных масел устойчивые к ним штаммы микроорганизмов не возникают. Ни один из современных искусственно созданных лекарственных препаратов не может сравниться с эфирными маслами таким богатым составом (количество различных органических и неорганических веществ, выделенных и идентифицированных современной наукой, варьирует от 120 до 500 в маслах отдельных растений), широким спектром действия и отсутствием побочных эффектов.

Богатая капиллярная сеть кожи предопределяет легкое проникновение в лимфу и кровь ароматических веществ. Лечебная практика традиционного и точечного массажа показывает, что использование эфирных масел во время процедуры значительно повышает воздействие массажа, приводя системы и органы в состояние равновесия, оздоравливая и укрепляя организм.

На физиологическом уровне ароматерапевтический массаж может повысить энергетику, ослабить симптомы, вызванные стрессом, снять боль, улучшить состояние кожи. Кроме того, благодаря такому массажу возвращается душевное равновесие, поскольку вы освободитесь от негативных эмоций — страха, ненависти, гнева, ревности, печали и тоски.

Масла.

По статистике

массажа, 5% для

присыпку или во

скольжения.

Для массажа

Обычно его очища

витамин Е. Оно до

пленку, поэтому

масла. При длител

Его преимущество

дешевизне, т. к. он

работки.

Также широко

Оно имеет большу

Хорошо впитывает

будут проскальзыва

но). При массаже с о

ется. Масло имеет

В последнее вре

масла, применяем

ком массаже они на

ют основу, а в них д

сел. К базисным ма

персиковое, масло

ны быть нерафини

прекрасные масла,

Иногда в прода

для массажа.

Преимущества

хорошее разогревающе

на влажную кожу (по

Недостатки масс

использовании масла

ощущение масленой

Прежде чем нан

убедиться. Возьмит

растительное мас

Масла.

По статистике 95% массажистов применяют масло для массажа, 5% для скольжения используют тальк, детскую присыпку или вовсе не используют средств для усиления скольжения.

Для массажа широко применяется минеральное масло. Обычно его очищают, ароматизируют и добавляют в него витамин Е. Оно довольно жидкое, образует на теле скользкую пленку, поэтому надо осторожно дозировать количество масла. При длительном применении вызывает сухость кожи. Его преимущество заключается только в его относительной дешевизне, т. к. оно производится из продуктов нефтепереработки.

Также широко применяется для массажа оливковое масло. Оно имеет большую плотность, чем минеральное масло. Хорошо впитывается, что [illegible] (иначе руки будут проскальзывать и прием [illegible] некачественно). При массаже оливковым маслом [illegible] хорошо разогревается. Масло имеет очень слабый запах.

В последнее время в продаже стали появляться и другие масла, применяемые для массажа. В ароматерапевтическом массаже они называются базисными, так как они составляют основу, а в них добавляют несколько капель эфирных масел. К базисным маслам относятся: миндальное, авокадо, персиковое, масло из виноградных косточек. Масла должны быть нерафинированные и холодной прессации. Это прекрасные масла, но достаточно дорогие.

Иногда в продаже можно встретить уже готовые смеси для массажа.

Преимущества массажа с маслом: хорошее скольжение, хорошее разогревание, приятные ощущения, можно применять на влажную кожу (после бани, душа).

Недостатки массажа с маслом: (обычно при чрезмерном использовании масла) проскальзывание рук при разминании, ощущение масленой пленки на теле после массажа.

Прежде чем нанести эфирное масло на кожу, его надо разбавить. Возьмите в качестве основы хорошее чистое растительное масло, например кокосовое, масло из абрикосо-

вых косточек, из сладкого миндаля, жожоба (особенно — жидкий воск). Если ваша кожа склонна к сухости, добавьте к смеси около 10% масла авокадо или пшеничных проростков (не используйте проростки, если у вас аллергия на пшеницу). Соотношение эфирных масел к растительным — 1:2. Если допустить, что 20 капель составляют 1 мл, вам потребуется 1 или 2 капли на 5 мл (одна чайная ложка) растительного масла. Их применяют и для ухода за кожей лица и тела. Некоторые эфирные масла оказывают на нее целебное действие и приводят в норму. В частности, лавандовое, нероливое, розовое и сандаловое масла можно втирать в кожу регулярно.

Мыльный.

В мыльном массаже вместо масла используется мыльный раствор, что создает новые ощущения от массажа. Массаж получается более мягким и нежным и приносит массу удовольствия.

Скраб-массаж.

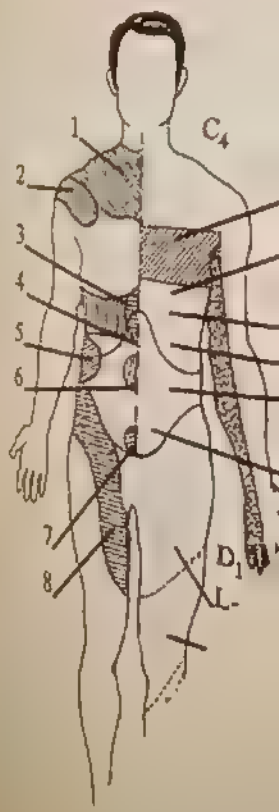
В скраб-массаже мы используем специальные рукавицы из лофы и мыльный раствор. Лофа позволяет очень хорошо варьировать степень очистки кожи, от нежного до глубокого. Этот массаж хорош как гигиеническая процедура, так и для подготовки к использованию антицеллюлитных препаратов.

Сегментарный массаж

Сегментарный массаж — это вид массажа, который базируется на теории сегментарного строения тела и использует приемы классического массажа, а также специальные, сегментарные приемы. Применяется как в лечебных, так и в профилактических целях. Чтобы овладеть этим массажем, необходимо усвоить концепцию сегментарного массажа.

Сегментарная методика позволяет избегать иногда утомительного или нежелательного по противопоказаниям массажа больших площадей тела, позволяя работать целенаправленно на небольшом участке.

С первых месяцев своего внутриутробного развития человек имеет сегментарное строение тела: как бы порази-



ная пластинками и вновь состыкованная колбаска. Деятельность внутренних органов в каждой такой «пластинке» (внутреннее содержание такого «пластика» — метамер, а полоска кожи, покрывающая метамер, — дерматома) управляется своим отделом спинного мозга, который тоже имеет сегментарное строение. Управление и контроль за работой органов в метамере сегмент спинного мозга осуществляет через нервные каналы (нервы).

Воздействуя на нервные каналы, связывающие управляющие центры с внутренними органами в определенных точках по специальным методикам, прошедшим проверку многотысячелетнего опыта, мы можем улучшать работу нашего организма, а значит, улучшать здоровье человека (рис. 2).

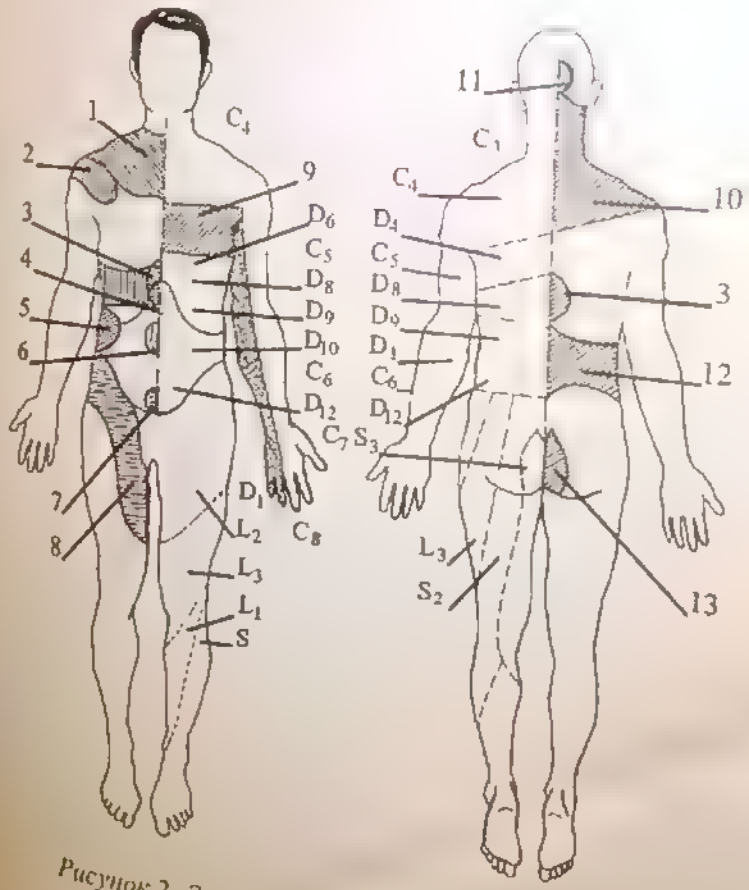


Рисунок 2. Зоны Захарьина-Геда на туловище и конечностях и их соотношения с сегментами спинного мозга

Название органа	Сегменты спинного мозга
Сердце, восходящая часть аорты	C3-4, D1-8
Легкие и бронхи	C3-4, D3-9
Желудок	C3-4, D5-9
Кишечник	C3-4, D9 - L1
Прямая кишка	D11-12, L1-2
Печень, желчный пузырь	C3-4, Об-Ю
Поджелудочная железа	C3-C4, D7-9
Селезенка	C3-4, D8-10
Почки, мочеточники	C1, D10-12
Мочевой пузырь	D11 - L3(S2 - S4)
Предстательная железа	D10-12(L5), (S1-3)
Яички, придаток яичка	D12 - L3
Матка	D10 - L3
Яичник	D12 - L3

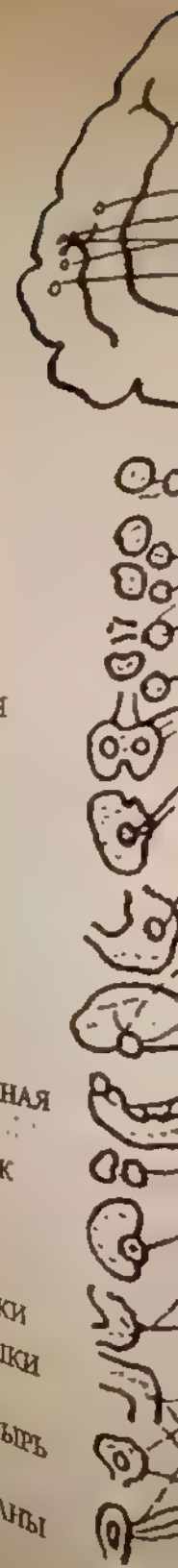
Примечание. C - шейные сегменты, D - грудные сегменты, L - поясничные сегменты, S - крестцовые сегменты

Воздействие в сегментарном массаже акцентируют в основном в области корешков. Точки воздействия на сами корешки расположены на линии, проходящей перпендикулярно позвоночнику, посередине между остистыми отростками позвонков на расстоянии поперечника пальца (один цуньшириной ногтя большого пальца) от оси позвоночника. Обозначаются корешки так же, как и позвонки (C_3, C_7, L_5 и т. д.).

Зональные изменения чувствительности кожи, представляющие проекцию раздражений, идущих от заболевшего внутреннего органа (сердце, легкие, пищевод, желудок и другие органы), связаны с блуждающим нервом.

При заболеваниях ряда внутренних органов (сердце, легкие, кишечник и др.) зоны могут локализоваться в области головы, лица и верхнего отдела шеи потому, что чувствительное ядро блуждающего нерва имеет связь с тройничным нервом.

Для выявления зональных расстройств кожной чувствительности, а именно нарушения болевой чувствительности, наносят уколы булавкой или заостренной спичкой на разных участках тела в соответствии с сегментарной локализацией пораженного внутреннего органа, при этом предлагают больному для оценки своих ощущений на каждое прикосновение отвечать словами: «остро» или «тупо» (рис. 3



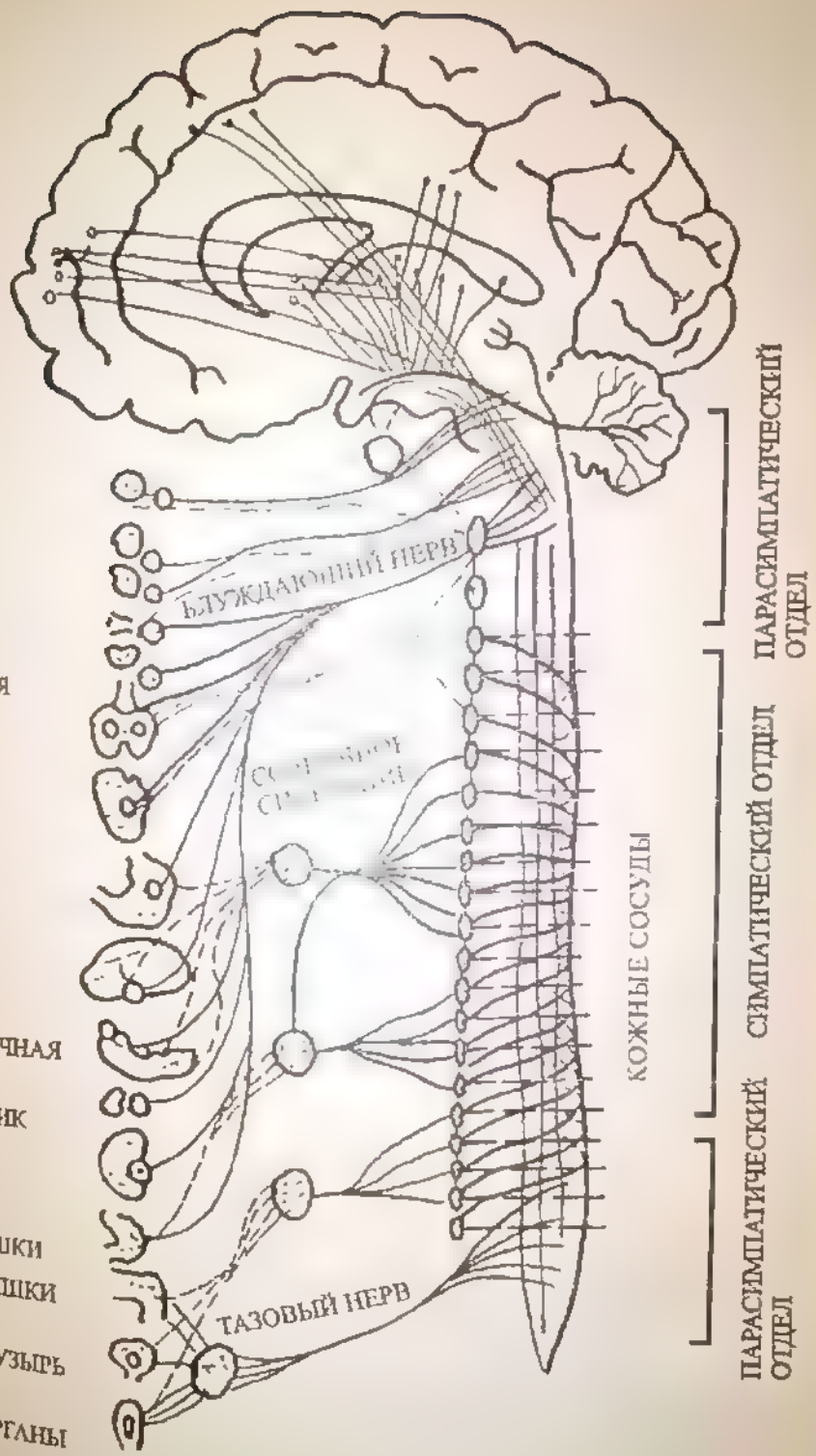

ГЛАЗ
СЛЮННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ
СОСУДЫ ГОЛОВЫ
ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА
ЛЕГКИЕ
СЕРДЦЕ
ЖЕЛУДОК
ПЕЧЕНЬ
ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА
НАДПОЧЕЧНИК
ПОЧКИ
ТОНКИЕ КИШКИ
ТОЛСТЫЕ КИШКИ
МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ
ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ
БЛУЖДАЮЩИЙ НЕРВ
ТАЗОВЫЙ НЕРВ
КОЖНЫЕ СОСУДЫ
ПАРАСИМПАТИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ
СИМПАТИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ
ПАРАСИМПАТИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

Рисунок 3

Уколы или штриховое раздражение следует наносить очень поверхностно и по возможности равномерно, на симметричные участки кожи справа и слева, при этом у больного глаза должны быть закрыты. В норме прикосновение булавки к коже мало болезненно; при наличии поражения того или другого органа кожная чувствительность в отдельных местах бывает резко повышена — нежное и тупое прикосновение ощущается как острое и болезненное.

Существуют различные методики рефлекторно-сегментарного массажа.

1. В первые сеансы массажа обрабатываются места выхода корешков в области спины. Вначале массируют нижние (сакральные и нижнегрудные) сегменты и только после того, как напряжение в тканях ослаблено, можно переходить к массажу лежащих выше сегментов.

2. При массировании в первую очередь должно быть устранено напряжение в поверхностных слоях тканей (кожа, подкожная соединительная ткань и т. д.). По мере ослабления напряжения следует массировать более глубокие ткани, при этом важно, чтобы массирующий последовательно и постепенно проникал в глубь рефлекторно измененных тканей. Чем лучше массирующий будет знать, в каком слое и в какой степени выражены рефлекторные изменения в тканях, чем отчетливее он сумеет их выявить, тем успешнее будет терапевтический эффект рефлекторно-сегментарного массажа.

3. Во время массирования напряженных тканей следует избегать сильного растяжения или давления. Проникая на соответствующую глубину, необходимо следить за тем, чтобы массирующий все время ощущал «уход напряженной ткани» из-под массирующего пальца.

4. Раз избранная глубина слоя не должна во время массирования меняться. Например, при растяжении подкожной соединительной ткани глубжележащая ткань не должна затрагиваться.

5. Ткани задней и передней поверхности туловища массируют в направлении к позвоночнику. Массаж тканей конечностей производится в центростремительном направлении, при этом применяется методика отсасывающего массажа.

6. При массировании в области рефлексогенных зон массирующий палец должен двигаться вдоль границы зоны или в ее направлении. Пересекание зоны вызывает усиление напряжения ткани в этом участке.

7. В первые сеансы массажа, до тех пор, пока не нормализована чувствительность кожи, а также напряжение подкожной соединительной ткани и мускулатуры в области рефлексогенных зон спины, эти зоны, особенно их максимальные пункты, расположенные на передней поверхности туловища, массировать не следует.

8. Курс рефлекторно-сегментарного массажа не должен заканчиваться устранением клинических проявлений болезни, так как это еще не является доказательством восстановления нормального состояния организма. Зональные рефлекторные изменения чувствительности кожи, связанные с заболеванием того или другого органа, могут существовать от 2 до 8 недель после исчезновения клинических явлений. Также рекомендуется не прекращать массаж даже после исчезновения зональных рефлекторных изменений тканей, а продолжать его еще некоторое время, удлиняя перерывы между сеансами массажа.

Как правило, сегментарный массаж занимает немного времени, 10—15 минут для клиента среднего телосложения, тем не менее, во многих случаях он окажет более эффективное воздействие, чем классический массаж.

Рефлексотерапия

При замедлении кровообращения в области конечностей вокруг различных нервных окончаний в ступнях ног образуются мельчайшие кристаллические отложения — так же как в реке при замедлении течения формируется ил. Рефлексотерапевт, чтобы разрушить эти мелкие кристаллы и восстановить нормальное функционирование, применяет сильное надавливание. Это всего лишь один из многих взглядов на то, как действует рефлексотерапия. В действительности никто еще не смог исчерпывающе объяснить ее действие и большинство практиков сейчас рассматривает эффекты рефлексотерапии с точки зрения ба-

ланса потоков энергии (аналогично восточным системам медицины).

За последние 30 лет рефлексотерапия стала чрезвычайно популярной во всем мире. Отчасти это произошло из-за относительной простоты, а отчасти — из-за того, что, хотя никто и не смог успешно объяснить, почему этот метод должен работать, он работает.

Рефлексотерапия заметно помогает при недугах, связанных со стрессом, снижает боль и улучшает функционирование внутренних органов. Важна она и для диагностики, так как чувствительные рефлекторные точки могут помочь установить, в каких органах есть нарушения. Мягкий массаж ступней можно проводить в домашних условиях для поддержания здоровья, хотя это не заменяет профессионального лечения. Растяжка и расслабление стопы сами по себе улучшают локальное (местное) кровообращение и способствуют общему расслаблению. Непрерывно и очень сильно надавливая на разные участки ступни, вы можете определить на них чувствительные точки. С этими участками нужно обращаться очень осторожно и не оказывать на них слишком сильного и длительного давления, так как это может вызвать неожиданную реакцию в соответствующих областях тела. Обычно при рефлексотерапии действуют большими пальцами рук, хотя в некоторых случаях удобнее применять остальные четыре пальца. В конце массажа необходимо мягко растереть ступни, чтобы они расслабились.

Осмотр стопы.

Плоская стопа может развиться в результате наследственного фактора или по причине слабости суставов, перегрузке стопы после длительной болезни, в детстве из-за быстрого роста, нарушения обмена веществ или ожирения.

Если плоскостопие не вызвано наследственным фактором, то лодыжки наклонены друг к другу и связки ослабевают, что ведет к нарушению баланса в голеностопном суставе и образованию плоской стопы.

Свод стопы плоский, болезненный, достигая колена. Походка при плоскостопии может вызвать нарушение в позвоночнике. Длительное стояние вызывает нагрузку

продольных связок и сухожилий от пятки до пальцев стопы, уплощая свод, вызывая нагрузку на поясницу. Перерастяжение и слабость мышц и сухожилий изменяет структуру, а также нервные окончания и сосуды получают экстра-давление вызывая нарушение рефлексов в этой области.

Высокий свод часто напряжен, что нарушает его подвижность. Отмечается генетическая зависимость и корректируется хорошо подобранной обувью и стельками.

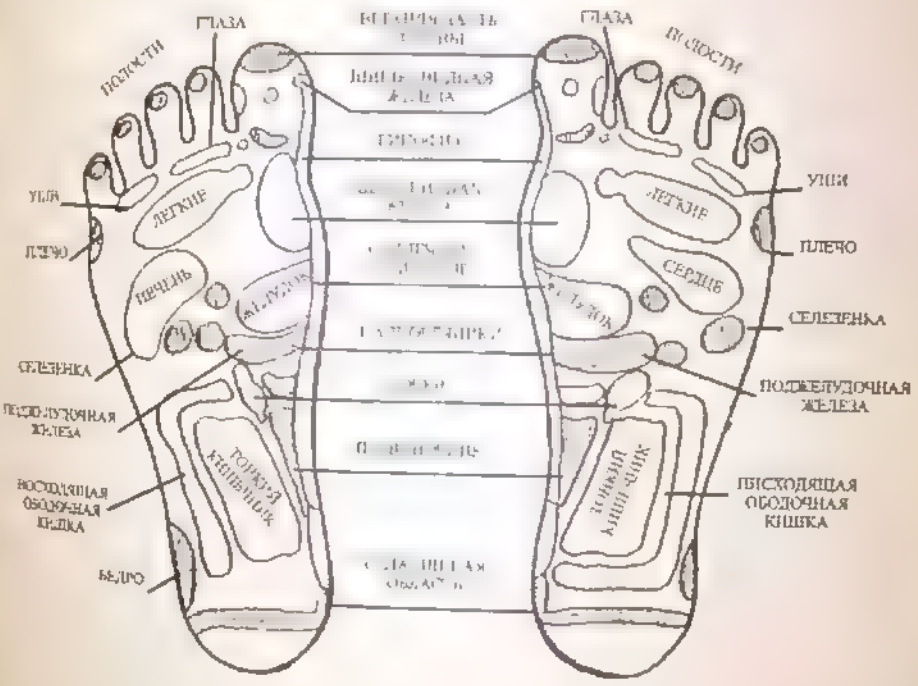


Рисунок 4

Противопоказания:

— острая инфекция и температура;

— острое воспаление вен и лимфоузлов, глубокий тромбоз;

— состояние, подлежащее операции, — атрофия «Судака» стоп-пост, травматический остеопороз, гангрена и грибковая инфекция;

— беременность в нестабильном состоянии или под риском;

остеопороз или декальцификация в результате трав-
мы, ведущая к слабому заживлению.

Такие состояния, как множественный склероз, болезнь
Паркинсона, рак или паралич часто дают положительный
результат при воздействии на рефлекторные зоны стопы.

Отмечается улучшение функций и органов выделения:
почки, кишечник, кожа и легкие. Уменьшаются боли даже
при терминальном состоянии рака и при почечном диализе.

Улучшение контроля сфинктера мочевого пузыря и ануса.
Послеоперационные состояния, ведущие к задержке моче-
могут быть избавлены от катетеризации при воздействии не
зоны мочевого пузыря и солнечного сплетения.

Перед сеансом можно протереть стопы ваткой, смочен-
ной спиртом, для дезинфекции. Первый контакт должен
быть мягким. Начав сеанс, вы отмечаете состояние стоп,
температуру, мышечный и соединительно-тканный тонус
и состояние кожи, а также деформации:

— холодные синевatые или покрасневшие стопы указ-
зывают на плохую циркуляцию;

— влажные стопы — гормональный дисбаланс;

— сухая кожа — плохую циркуляцию;

— отечность и припухлость, особенно вокруг лодыжек
может относиться к нарушению внутренних органов;

— напряженные стопы — напряжение в теле;

— хромающая стопа — плохой мышечный тонус.

Всегда держите контакт с пациентом, следите за реак-
цией его лица. Начните с мягкого, но плотного контакта.
Пациент должен чувствовать, что он может всегда остановить
сеанс, в обратном случае может появиться излишнее
напряжение. Некоторые массажисты думают, что чувстви-
тельные точки должны обрабатываться твердо и жестко,
что ошибочно.

Различные части стопы чувствительны по-разному в
зависимости от функции, которую они несут. Чувстви-
тельность у всех людей разная, например: некоторые не
очень здоровые люди не имеют повышенную чувстви-
тельность, в то время как здоровые очень чувствительны к
этим рефлексам. Это зависит от сеанса: стресс, настроение

и время дня. По мере пр
ность должна уменьша
новение баланса. Если
можете возвращаться к по
Только в случаях острой
поддерживать давление
или люмбаго в течение 15–
Увеличивайте давление до
может вытерпеть боль. В
жет через несколько ми
чувствительность была во
эффективен, и пациент дол
комфорта.

Реакции на массаж с

Пациент должен быт
реакциях в течение массаж
ле массажа пациент чувст
энергию. Однако массаж ак
очищая от токсинов, что
реакции зависит от степе
должна быть постоянной.
первого сеанса: «Я никогда

Возможные реакции по
— усиление мочевыд
сильным запахом);
— более частые позыв
— усиление потоотдел
— усиление кожного то
— усиление выделения
— нарушение сна — гл
— головокружение и то
— усиление выделений
— небольшое увеличен
— усталость;
— головная боль;
— депрессия, желание п

Курс лечения зависит
состояния, длительности
на лечение и жизнен

и время дня. По мере проведения сеансов чувствительность должна уменьшаться, указывая, что идет восстановление баланса. Если область очень реактивна, вы можете возвращаться к ней в течение сеанса несколько раз. Только в случаях острой боли вы должны продолжать поддерживать давление на зонах, как при головной боли или люмбаго в течение 15—20 секунд, пока она не исчезнет. Увеличивайте давление до той силы, при которой пациент может вытерпеть боль. В большинстве случаев боль исчезает через несколько минут. Не имеет значения, какая чувствительность была во время сеанса, сеанс должен быть эффективен, и пациент должен уйти с чувством легкости и комфорта.

Реакции на массаж стоп.

Пациент должен быть проинформирован о возможных реакциях в течение массажа. В большинстве случаев после массажа пациент чувствует легкость, спокойствие и энергию. Однако массаж активирует системы организма, очищая от токсинов, что может вызвать недомогание. Острота реакции зависит от степени дисбаланса, но никогда не должна быть постоянной. Часто пациенты говорят после первого сеанса: «Я никогда не спал так хорошо».

Возможные реакции после массажа стоп:

— усиление мочевыделения (моча более темная с сильным запахом);
— более частые позывы на стул;
— усиление потоотделения;
— усиление кожного тонуса (улучшение циркуляции);
— усиление выделения слизи (нос, рот, бронхи);
— нарушение сна — глубже или частые просыпания;
— головокружение и тошнота;
— усиление выделений у женщин;
— небольшое увеличение температуры;
— усталость;
— головная боль;
— депрессия, желание плакать.

Курс лечения зависит от: конституционного типа, состояния, длительности заболевания, возраста, реакций на лечение и жизненного стиля. Первый сеанс длится

около часа, включая обследование, осмотр, опрос. После-
дующие сеансы от 30 до 50 минут. Слабая стимуляция не
достаточна для организма, в то время как сильная приводит
к дискомфорту. Курс должен быть 8—12 процедур 1—2
раза в неделю.

Всегда находите удобное положение: скрестите ноги, сидя
на полу, обопритесь на стул или край стула, бедро партнера с
полотенцем или подушкой под ногой. Главное правило: это
удобство позы и отсутствие напряжения. Массажист, как и
пациент, должен быть настроен на массаж, и сеансы всегда
должны быть регулярны, исключением является плохое
самочувствие, и тогда можно пропустить несколько сеансов.
Очень важный момент — это тишина во время сеанса. Вы
должны посетить туалет перед сеансом и ноги должны иметь
запаха — сделайте ножную ванночку или примите ванну. Вы
можете использовать музыку, особенно для детей, снимая
напряжение и отвлекая от боли. Ногти при массаже не должны
быть слишком длинными и не слишком короткими.

Техника массажа.

Легкое прерывистое поглаживание с продвижением
Применяется: для мягкого контакта с телом.

Увеличение частоты колебаний в начале или конце сеанса.
Мягко работая тыльной стороной кисти и пальцев, погла-
живающие движения 5 см и больше, следующие друг за другом
в одном направлении, удаляясь от исходной точки с возвра-
том в противоположном направлении, например, при
излишней реакции на касание для общего расслабления и
при психосоматических заболеваниях.

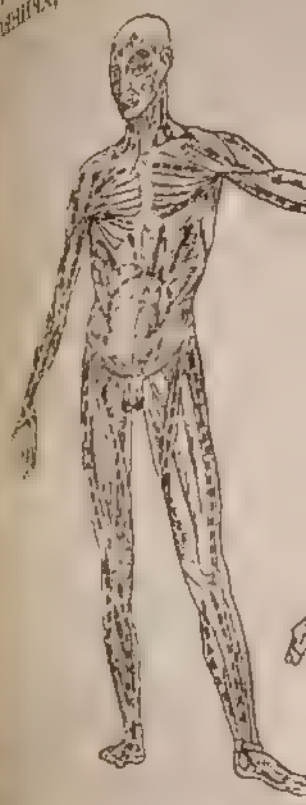
Легкие прерывистые удары.

Тонизируют, возбуждают и укрепляют, повышают частоту
колебаний. Применяется при усталости, недостатке энергии,
параличе, печали, горе, при ухудшении общего состояния.

Работайте кончиками пальцев или всей рукой. Длинные
удары или касания только в одном направлении: например,
для улучшения аппетита или кровоснабжения.

Растирание со смещением
подлежащих тканей без потери контакта.

Мягкая активизация, расслабление, стабилизация,
гармонизация, повышение частоты колебаний. При ско-



лении застоя, лимфы, воды. Слабость кровоснабжения, пищеварения, в качестве подготовки на воздействие болезненных мест. Растяжение с точечной остановкой, но без потери контакта с кожей, особенно большими пальцами. При подготовке в лечении ишиаса, ревматических состояниях, плохой осанке.

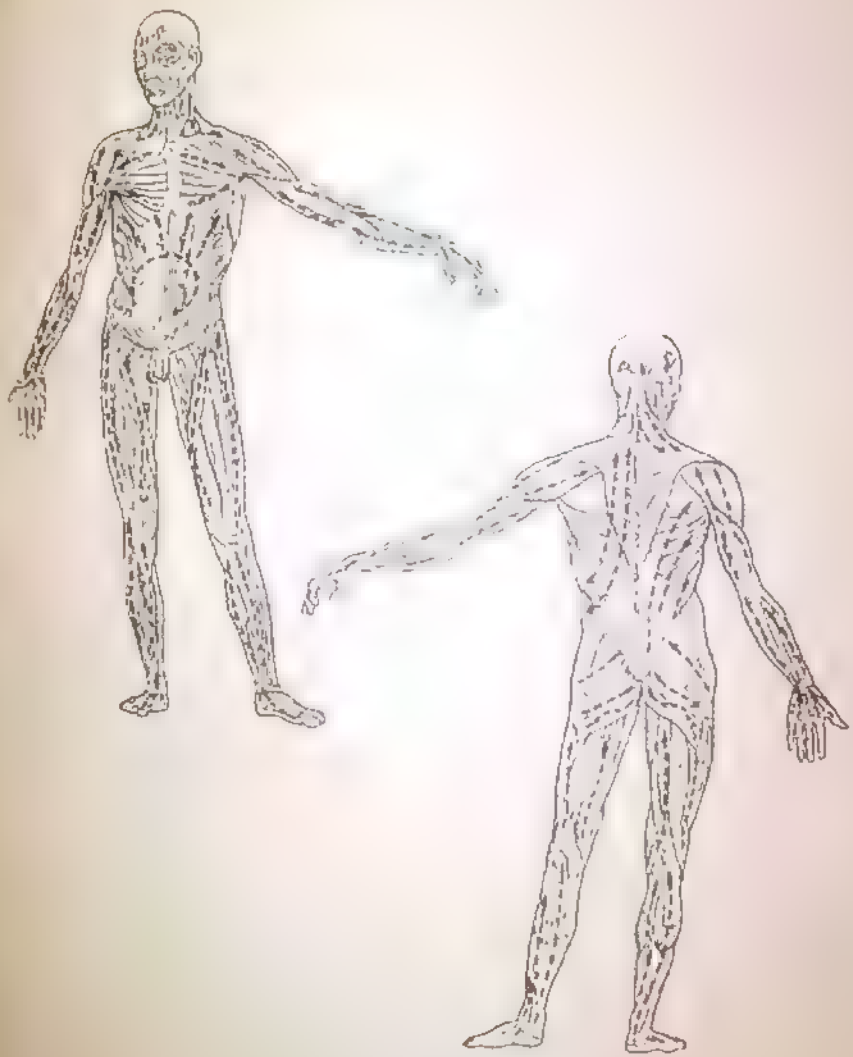


Рисунок 5

Растирание с продвижением и остановкой. Действие укрепляющее с концентрацией энергии, воздействие на нервную и энергетическую систему. Выполняется неглубоко с более длительной задержкой.

Слабое, мягкое воздействие. Тонизирует, укрепляет, гармонизирует, активизирует онемевшие зоны, для мягкого воздействия при острых явлениях, для лечения хронических заболеваний при начальном этапе, для рефлекторных зон мозга (слабость, параличи), для рефлекторных зон позвоночника и мышц. Воздействие несколькими пальцами, включая большой, одновременно на широкой поверхности, узелки, затвердения, шрамы, болезненные точки или точки внутренних органов. Слабое, стабильное воздействие: в течение 6 секунд, 3 секунды – пауза, 6 секунд – воздействие = 6 : 3 : 6. Повтор 3 – 5 раз. Применяется при гемморроидальных узлах, кишечных заболеваниях, ишиасе.

Давление со средней силой.

Нейтральное воздействие, для чувствительных к боли пациентов, при опасности избыточной реакции: слепая кишка, все железы, воспаление легких, ишиас, а также при слабом кровообращении, хроническом раздражении слепой кишки и хроническом бронхите.

Давление с большой силой.

Высвобождение застойной энергии, действует успокаивающе при острых и воспалительных заболеваниях, прежде всего в области пятки. Надавливания силькеи 6 сек. чередуются с паузой в 3 сек. Повторить 3 раза. Напряжение мышц, судороги, ишиас.

Подвижное давление.

Легкое до среднего подвижное воздействие. Применяется при гастрите, энтерите, вздутии, латентном бронхите, поно

. Сильное подвижное давление расслабляет при хрон ческих заболеваниях и острых с неподвижным давлением. Н применять сильное давление нижней части живота приобре менности.

Сильное глубокое давление, направленное вглубь и нащ ленное на узелки, места напряжений и затвердений. Пр застое желчи, астме, боли в спине и мышцах, смещениях

Легкое и насыщенное касание.

Для насыщения энергии, воздействие на лимфу и кров выведение вредных веществ. Пробуждение жизненных си

хронизма. Возде
кий диапазон.

Маятниковое наж

Нажатие-надавлива
заболеваниях. Целена
рефлекс-зонах, при бал
расслаблении, наличии уз

Основные прави

В стране существует м
дают немало разногла
выполнения приемов. К
литературы по массажу
чества приемов и их ва
искусству массажа явл
вием (рис. 5).

При освоении метод
следующие правила:

1. Все массажные
лимфатических путей,
лимфатическим узлам, а
локтевого сустава, от
кой впадины. Ноги — от
ложного сустава к пах
поясничную области масс
от крестца вверх до ше
впадины. Шею — от во
паховым железам (узла
грудины в стороны, к по
мышцы живота — сверху
2. Лимфатические уз
3. Мышцы пациента
можно.
4. Массажные приемы
легкого ощущения.
5. Массировать всег
тела, чтобы ускорить об

организма. Воздействие на энергетический и психологический диапазон.

Молниеносное нажатие.

Нажатие-надавливание. Не применяется при гнойных заболеваниях. Целенаправленное воздействие на блокировку в рефлекс-зонах, при балансировке частоты колебаний. При расслаблении, наличии узелков, затвердении сухожилий.

Основные правила и приемы массажа

В стране существует множество школ массажа, которые имеют немало разногласий как в теории, так и в практике выполнения приемов. К тому же, в различных источниках литературы по массажу дается описание большого количества приемов и их вариантов, что для обучающегося искусству массажа является дополнительным затруднением (рис. 5).

При освоении методики массажа необходимо знать следующие правила:

1. Все массажные приемы выполняются по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, а именно: руки массируют от кисти до локтевого сустава, от локтевого сустава до подмышечной впадины. Ноги — от стопы до коленного сустава, от коленного сустава к паховой области. Таз, крестцовую и поясничную области массируют к паховым узлам. Спину — от крестца вверх до шеи, а бока — до подмышечной впадины. Шею — от волосяного покрова к низу, к подключичным железам (узлам). Грудную клетку массируют от грудины в стороны, к подмышечным впадинам. Прямые мышцы живота — сверху вниз, а косые — снизу вверх.

2. Лимфатические узлы не массируются.

3. Мышцы пациента должны быть расслаблены максимально.

4. Массажные приемы должны выполняться ниже порога болевого ощущения.

5. Массировать всегда начинают с больших участков тела, чтобы ускорить общее крове- и лимфообращение.

Такая методика способствует отсасыванию крови и лимфы с лежащих участков тела.

6. При выполнении массажа должен быть соблюден определенный ритм и темп.

7. Между приемами не должно быть пауз. Заканчивая один прием массажист должен сразу же переходить к выполнению следующего приема.

Различные авторы по-разному рекомендуют выстраивать последовательность массируемых частей тела. Иногда начинают со спины и шеи (дальних участков), затем массируют ближнюю руку, причем вначале плечо (внутреннюю часть), затем локтевой сустав, предплечье и ладонную поверхность кисти. После этого массируемый переносит руку вверх и кладет ее перед лицом (кисть на расстоянии 15—20 см от головы). Массаж начинают с плеча, затем массируют локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав, кисть. Все то же самое массажист повторяет на противоположной стороне тела пациента. После этого массируют газовую область: поочередно ягодичные мышцы и крестец. Затем задние поверхность бедра и коленный сустав (вначале на одной, потом на другой стороне). Далее массируют икроножную мышцу, ахиллово сухожилие и переходят на другую голень. Из гигиенических соображений пятки, подошвы и пальцы ног рекомендуется массировать в последнюю очередь.

После этого массируемый ложится на спину, и массаж начинают с дальней стороны груди. Затем массируют ближнюю руку (если не массировали в положении лежа на животе). Выполнив приемы с одной стороны груди, переходят на другую сторону и массируют опять дальнюю часть груди и ближнюю руку. После этого поочередно массируют бедра и коленные суставы, голени, голеностопные суставы, стопы, пальцы ног. Заканчивают сеанс общего массажа всегда массажем живота.

Есть и иной вариант последовательности выполнения общего массажа. Массируется спина — дальний участок, сначала на одной, затем на другой стороне. Затем массируется шея в такой же последовательности. Отмассировав спину

и шею, приступают к массажу таза: поочередно ягодичные мышцы, крестец, тазобедренный сустав и гребень подвздошной кости. Следующая часть тела — ближняя нога, массируют заднюю поверхность бедра, коленный сустав, икроножную мышцу, ахиллово сухожилие (и здесь пятку, подошву и пальцы из гигиенических соображений массируют в последнюю очередь) и переходят на другую сторону, массируя в этой же последовательности другую ногу.

Затем массируется ближняя рука, причем, сперва плечо (внутренняя часть), затем предплечье и ладонная поверхность кисти. Массаж плечевого сустава, дельтовидной мышцы, локтевого сустава, предплечья (разгибатели) и кисти массируются в ином положении.

Массаж передней поверхности тела начинают с дальней стороны груди. Выполнив приемы с одной стороны груди, переходят на другую сторону и вновь массируют дальнюю сторону груди.

После этого поочередно массируют ближние нижние конечности со стороны спины (бедро, коленный сустав, голень, голеностопный сустав и пальцы).

Если не массировали верхние конечности со стороны спины, то массируют одну, потом другую руку в определенном положении и последовательности.

Примерное распределение времени на выполнение приемов при общем массаже следующее: на разминание отводится 50% времени, т. е. 30 минут, на растирание и выжимание — 40%, т. е. 24 минуты, на поглаживание, ударные приемы, встряхивание, активно-пассивные движения — 10%, т. е. 6 минут.

Приемы массажа

В массаже условно можно выделить шесть основных приемов: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, движения и вибрацию. Начинается массаж с поглаживания, затем идут – выжимание, разминание, потряхивание, ударные приемы, растирание, движения в суставах и встряхивание. Эта схема условна, она больше подходит к гигиеническому массажу. При выполнении

отдельных приемов массажа специалист использует не только ладонную, но и тыльную поверхность кисти. На рисунке 6а: 1 — возвышение V пальца; 2 — V палец; 3 — концевые фаланги пальцев; 4, 5 — возвышение I пальца. На рисунке 6б: 4 — лучевой край кисти; 5 — локтевой край кисти.

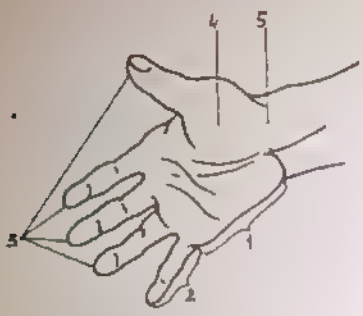


Рисунок 6 а.
Ладонная поверхность

Рисунок 6 б.
Тыльная поверхность

Поглаживание

Большинство сеансов массажа начинается и заканчивается поглаживанием — медленными ритмичными манипуляциями, выполняемыми кончиками пальцев, ладонями, большими пальцами и суставами пальцев, в зависимости от того, насколько глубоко вы хотите проработать мышцы. Обычно поглаживание проводится от конечностей к сердцу, например, от запястья к плечу. Исключение составляет успокаивающий массаж, не воздействующий на кровоток. При этой разновидности поглаживания, движения следуют вдоль нервных волокон и должны проводиться от головы вниз.

Поглаживание — прекрасная согревающая процедура. Начинать надо с легких поглаживаний, постепенно углубляясь в тело. Массирование каждой области обычно завершается массажем вдоль нервных волокон, который обладает наиболее сильным успокаивающим эффектом. Просторная поверхность спины идеально подходит для отработки пяти показанных здесь вариантов поглаживания. Расположитесь у изголовья партнера и, начиная от основания шеи, массируйте вниз к талии. Используйте

мышцы верхней части своего тела, а не только рук и предплечий, для равномерного надавливания во время массажа. Запястья должны быть гибкими.

В нижней части спины ослабьте давление и переведите руки в исходное положение, кончиками пальцев сохраняя при этом контакт с телом партнера. Пройдите поверхность спины со скоростью перемещения примерно 3 —5 см в сек., захватывая при этом от 25 до 50 см. Не подвергайте давлению позвоночник.

Упражнения

1. Рука в руке. Положите одну руку на другую и поскользите вниз, вдоль спины рядом с позвоночником.

2. Большие пальцы. Поместите один большой палец рядом с другим и, опираясь на остальные пальцы, ведите вдоль спины.

3. Обработка суставами пальцев. Для проработки больших мышц сожмите руку в кулак и массируйте спину.

4. Успокаивающий массаж. Проведите по коже кончиками пальцев или просто руками, непосредственно над кожей.

Поглаживание — легкий поверхностный прием, выполняемый ладонной поверхностью предельно расслабленной кисти. Выполняется ритмично, легко и свободно скольжением рукой по коже. Этот прием выполняется в самом начале массажа, являясь первым контактом между массажистом и пациентом, в середине сеанса после жестких приемов и в конце сеанса в качестве успокаивающего воздействия.

Физиологически поглаживание воздействует на организм следующим образом:

а) оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему;

б) способствует мышечному расслаблению;

в) удаляет отжившие чешуйки эпидермиса;

г) способствует раскрытию кожных капилляров, т. е. стимулирует обменные процессы в коже и подкожной клетчатке;

д) повышает местную температуру кожи;

е) при продолжительном применении имеет обезболивающее действие;

ж) влияет на сосуды — расширяет их, «включает» в работу резервные капилляры. Скорость кровообращения в капиллярах значительно увеличивается, следовательно, увеличивается потребление тканями кислорода.

С учетом вышеперечисленного, массаж поглаживанием рекомендуется: при повышенной возбудимости, после тяжелой физической нагрузки, при плохом сне, при травмах и повреждениях, при спазмах и т. д.

Воздействие поглаживания

Это легкий скользящий поверхностный прием, массирующий кожу. При поглаживании, непосредственно с массируемых участков кожи, удаляются отжившие чешуйки эпидермиса, улучшается кожное дыхание, усиливается выделительная функция сальных и потовых желез, повышается тонус кожной мускулатуры. Прием является гимнастикой для кожных сосудов: повышается температура, расширяются сосуды, вызывая приток крови к массируемой области, а в конечном итоге ее перераспределение.

При поглаживании усиливается отток венозной крови и лимфы, устраняются застойные явления, улучшаются эластичность и упругость кожи. Снимается напряжение нервной системы, продолжительное применение действует обезболивающе, помогает при травмах, спазмах, подергиваниях и т. д. после тяжелой физической нагрузки (при перевозбуждении, когда человек плохо засыпает). Зигзагообразное поглаживание действует более успокаивающе, чем прямолинейное (с которого начинают).

Комбинированное поглаживание наиболее эффективно при снятии напряжения при физическом и психическом утомлении. С поглаживания начинается и заканчивается сеанс массажа, прием этот чередуют с последующими.

Выполняется ладонной поверхностью расслабленной кисти (четыре пальца сомкнуты, большой отведен до предела), ритмично, спокойно.

Поглаживание бывает — спиралевидное, прямолинейное и комбинированное.

Основные приемы
1. Прямолинейное.
2. Попеременное.
3. Зигзагообразное.
4. Комбинированное.
5. Продольное, одной и

а. Концентрическое (на с
б. Кругообразное (на мел

Прямолинейное поглаж

Выполняется передним
перед большим и указате
поглаживания выполняются
ей поверхностью. Четыре
с большой отведен до от
широко охватывают массир

Зигзагообразное поглаж

Движение по массируе
зигзагообразно — легко, без
Этот прием действует более

Попеременное поглажи

При выполнении этого
прерывно. При этом одна
другая переносится перекре
движение. Одна рука движе
обратным (рис. 7).

Рисунок 7.
Попер

Основные приемы поглаживания:

1. Прямолинейное.
2. Попеременное.
3. Зигзагообразное.
4. Комбинированное.
5. Продольное, одной и двумя руками (финский вариант).
6. Концентрическое (на суставах).
7. Кругообразное (на мелких суставах).

Прямолинейное поглаживание

Выполняется передним ходом, т. е. кисть скользит вперед большим и указательным пальцами. Все виды поглаживания выполняются расслабленной кистью, ладонной поверхностью. Четыре пальца должны быть сомкнуты, а большой отведен до отказа. Кисть или кисти при этом широко охватывают массируемый участок тела.

Зигзагообразное поглаживание

Движение по массируемому участку осуществляется зигзагообразно — легко, без напряжения и резких движений. Этот прием действует более успокаивающе.

Попеременное поглаживание

При выполнении этого приема руки должны двигаться непрерывно. При этом одна рука заканчивает поглаживание, другая переносится перекрестно над ней и повторяет то же движение. Одна рука движется передним ходом, другая — обратным (рис. 7).

Рисунок 7.
Попеременное поглаживание

Комбинированное поглаживание

Включает приемы поглаживания прямолинейного и зигзагообразного. Одна рука продвигается передним ходом, а другая обратным. Одна рука, закончив движение у верхней границы массируемой области, переносится перекрестно над другой рукой в исходную позицию для начала нового движения. Движения рук должны следовать беспрерывно одно за другим. Массируемый при этом должен все время ощущать их прикосновение.

Продольное поглаживание одной и двумя руками

Этот прием поглаживания позаимствован из финского спортивного массажа. При проведении этого приема кисть массажиста располагается вдоль массируемого участка ногтевыми фалангами вперед.

Концентрическое поглаживание

Применяется при массаже суставов. Массажист накладывает на массируемый участок возможно ближе друг к другу кисти рук ладонями вниз и делает круговые движения в виде восьмерки, большими пальцами поглаживая наружную сторону сустава, а остальными — внутреннюю. Движение усиливается, когда кисть скользит к проксимальной части массируемого участка, и ослабляется при возвращении к дистальной части (рис. 8).

Рисунок 8.
Концентрическое поглаживание

Кругообразное поглаживание

Выполняется на мелких суставах. Для выполнения приема основание кисти накладывают на сустав и делают круговые движения по часовой стрелке (рис. 9).

Рисунок 9
Кругообразное поглаживание на мелких суставах

Вспомогательные приемы поглаживания:

1. Щипцеобразное.
2. Граблеобразное.
3. Гребнеобразное.
4. Глажение.

Щипцеобразное — выполняется щипцеобразно сложенными пальцами, чаще 1 —2—3 или только 1 -2 пальцами. Применяется при массаже пальцев кисти, стопы, сухожилий, небольших мышечных групп, лица, ушных раковин, носа.

Граблеобразное — производится граблеобразно расставленными пальцами одной или обеих кистей. Применяется в области волосистой части головы, межреберных промежутков, на участках тела, когда необходимо обойти места с повреждением кожи.

Гребнеобразное — выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или двух кистей. Применяется на крупных мышечных группах в области спины, таза, на подошвенной поверхности стопы, ладонной поверхности кисти и там, где сухожильные влагалища покрыты плотным апоневрозом.

Глажение — выполняется тыльными поверхностями согнутых под прямым углом в пястно-фаланговых суставах пальцев кисти, одной или двумя руками. Применяется на спине, лице, животе, подошве (рис. 10).

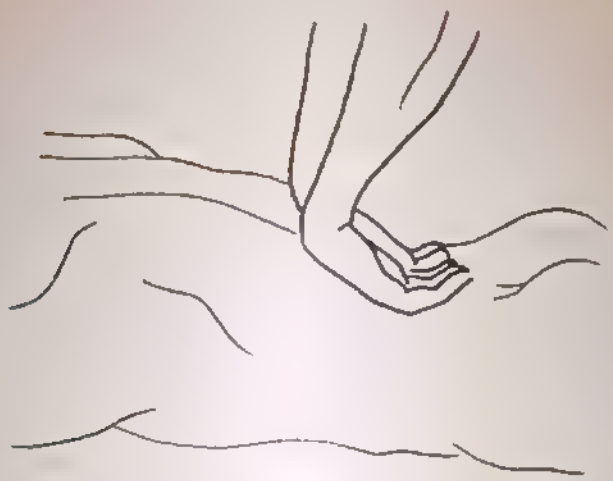


Рисунок 10. Глажение

Методические рекомендации по проведению поглаживания:

1. Руки массирующего при поглаживании должны скользить по коже, не сдвигая ее в складки.

2. Все приемы поглаживания выполняются медленно, ритмично, в темпе 24—26 движений в минуту.

3. Движения при поглаживании следует доводить до ближайших лимфатических узлов, а давление массирующей руки должно постепенно возрастать от начала до середины массируемого сегмента и ослабевать к концу поглаживания у лимфатических узлов.

4. Поглаживание поверхности сгибателей конечности должно быть более глубоким, так как здесь проходят более крупные лимфатические сосуды и вены.

Выжимание.

Выжимание — прием, широко используемый в практике гигиенического, спортивного и лечебного массажа. Он выполняется более энергично, чем поглаживание, при этом скорость перемещения рук уменьшается. В отличие от

поглаживания, выжимание воздействует не только на кожу, но и на подкожную клетчатку, соединительную ткань и поверхностный слой мышц.

Под влиянием выжимания происходит быстрое опорожнение кровеносных сосудов в зоне воздействия, а затем быстрое кровенаполнение их.

Воздействие выжимания

Во всех видах массажа это необходимый прием, особенно широко используемый в условиях бани, где ему отводится до 60 –70 % времени сеанса. Прием этот позволяет массировать не только кожу, но и подкожную жировую клетчатку, поверхностный слой мышц, влияя и на сухожилия, расположенные в их толще. В зоне воздействия выжимание способствует быстрому опорожнению и последующему ускоренному кровенаполнению сосудов, улучшению процессов тканевого обмена, усилению лимфооттока и ликвидации застойных явлений и отеков. Так готовят мышцы к большой и резкой физической нагрузке, восстанавливают их работоспособность после утомления. В комплексе с другими приемами это хорошая профилактика травм и различных мышечных заболеваний. На центральную нервную систему выжимание действует возбуждающе, в пределах тонизирующего воздействия на организм в целом. Прием довольно прост в выполнении:

1. Ребром ладони — кистью поперек массируемого участка (пальцы расслаблены и слегка согнуты).

2. Большим пальцем кисти, установленным поперек массируемого участка, с отягощением — наложением кисти свободной руки на тыльную часть массирующей (над бугром большого пальца).

3. Основанием ладони одной руки, с отягощением (кисть устанавливается вдоль массирующего участка).

Прием комбинировать или действовать по обстоятельствам (смотря какой участок тела массируется). Применяя силу, следует избегать болевых эффектов.

Физиологическое воздействие выжимания на организм:

а) усиливает лимфоток и кровоток в венах, способствуя устранению в тканях продуктов обмена, застойных и отечных явлений;

б) способствует прогреванию тканей;
в) оказывает болеутоляющее воздействие;
г) снимает усталость, повышает работоспособность;
д) непрерывное выжимание способствует появлению тормозной реакции ЦНС;
е) прерывное выжимание, проводимое энергичными ритмическими движениями, способствует возбуждению ЦНС.

Виды выжимания

1. Поперечное.
2. Ребром ладони.
3. Основанием ладони.
4. Двумя руками (с отягощением).

Поперечное выжимание

Кисть устанавливается поперек массируемого участка, большой палец прижат к указательному, а четыре слегка сжаты. Прием выполняется бугром большого пальца и большим пальцем. Рука движется передним ходом.

Выжимание ребром ладони

Кисть устанавливается ребром ладони поперек массируемого участка (пальцы расслаблены и слегка согнуты) и продвигается передним ходом (рис. 11).

Рисунок 11. Выжимание ребром ладони

Выжимание основанием ладони

Кисть устанавливается вдоль массируемого участка, при этом большой палец должен быть прижат к указательному, остальные могут быть слегка отведены в сторону. Прием

выполняется главным образом бугром большого пальца и основанием ладони, остальная часть кисти должна быть расслаблена.

Выжимание двумя руками (с отягощением)

Этот прием отличается от предыдущего тем, что одна рука отягощается другой (накладывается поперек тыльной части массирующей кисти — поперечное отягощение, или в бугор большого пальца — перпендикулярное) (рис. 12 а, 12 б).

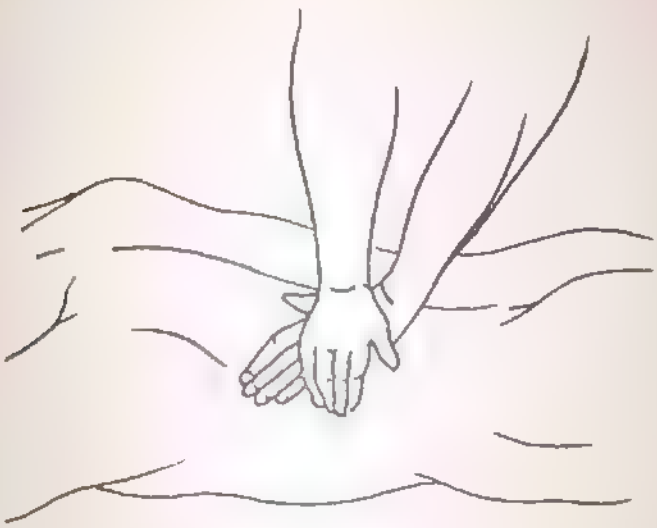


Рисунок 12 а

Рисунок 12 б

Выжимание двумя руками (перпендикулярное отягощение)

Методические рекомендации по проведению приемов выжимания:

1. Приемы выжимания выполняются только по ходу лимфатических и кровеносных сосудов.

2. При отеках выжимание должно начинаться с вышележащего сегмента, ближайшего к группе лимфатических узлов, чтобы освободить путь для продвижения лимфы и крови из нижележащих сегментов. Например, при отеке стопы массируют сначала бедро, затем голень и, наконец, стопу.

3. Выжимание должно проводиться медленно и ритмично, особенно при отечности тканей. При быстром и неритмичном выжимании затрудняется лимфоток, травмируются лимфатические сосуды и увеличивается лимфостаз.

4. Направление движений при выжимании на мышцах проводится в направлении хода мышечных волокон.

5. Сила давления при выжимании усиливается в местах прохождения крупных сосудов, а также в местах, покрытых достаточным слоем жировой клетчатки и мышц, и уменьшается в области костных выступов при наличии болезненности и повышенной чувствительности тканей.

Разминание.

Разминание является более сложной техникой, чем поглаживание. Движения при этом выполняются вдоль отдельных групп мышц, обычно конечностей или мягких тканей, которые можно легко захватить рукой. Разминание также может быть глубоким или поверхностным. Глубокое разминание особенно эффективно при преодолении мышечной атрофии, ослаблении долго не работающих мышц. Эффект процедуры связан накоплением и удалением молочной кислоты при сокращении и расслаблении мышц руками массажиста. Характер движений при разминании сильно напоминает замешивание теста — попеременное вытягивание и освобождение мышцы при ее захвате и отпускании. Возможны также движения катания, закручивания.

Следите за изменением мышцы по мере перемещения от сухожилий и связок к утолщению в ее средней части; в этом месте можно использовать большее давление.

Упражнения:

1) Рука на руке. Используйте это движение на широких и упругих поверхностях. Поместите пальцы верхней руки над пальцами нижней. Массируйте по часовой стрелке, равномерно надавливая.

2) Катание. Плотно прижимая руки, попеременно скользите вперед-назад, поперек спины партнера. Начинайте на уровне плеч, с каждым разом смещайтесь немного вниз, пока не достигнете талии.

3) Перемешивание. Начиная от талии, сжимайте и освобождайте кожу сначала правой рукой, затем левой. Продолжайте попеременное сжатие и отпускание, обрабатывая бок.

4) Обработка основаниями ладоней. Поместите основания ладоней возле позвоночника партнера. Попеременно вращая ладони в противоположных направлениях, отталкивайте мышцу от позвоночника, перемещаясь к низу спины.

Разминание — основной прием при любом виде массажа. На него отводится более 50% времени массажа. С помощью разминания массируется вся мышечная система человека. По воздействию на мышцы разминание можно сравнить с пассивной гимнастикой. Воздействуя на ткани, разминание вызывает прежде всего растяжение мышечных волокон. Сущность приемов разминания заключается в том, что массируемые мышцы смещаются и прижимаются к костному ложу за счет захватывания их руками или давления на них.

Воздействие разминания

Это основной прием массажа мышц, которому обычно отводится до 60% времени сеанса. С помощью приема массируется вся мышечная система и подкожная клетчатка. Как известно, наибольший прирост силы мышц происходит после разминания, которое улучшает питание тканей и усиливает обмен веществ, ускоряет удаление продуктов

распала. Под влиянием этого приема улучшается кровоснабжение не только массируемого, но близлежащих участков, усиливается лимфоотток.

Примечательно, что, если мышцы находятся в состоянии относительного покоя, разминание повышает их тонус, а если утомлены — понижает. Разминание позволяет не только полностью снять в ряде случаев мышечное утомление, повысить их сократительную способность, но увеличить подвижность в суставах.

На центральную нервную систему разминание действует возбуждающе (пропорционально глубине и силе массажного приема), тонизируя весь организм. Учащается дыхание, повышается температура тела, увеличивается частота сердечных сокращений.

Разминание выполняется двумя способами: мышца либо оттягивается от костного ложа и в этом положении разминается между большим и четырьмя пальцами (так массируют крупные мышцы), либо придавливается к нему пальцами или основанием ладони, смещается в сторону.

Наиболее распространены следующие виды разминания:

— Ординарное разминание — выпрямленные пальцы руки плотно охватывают мышцу, оттягивают ее и смещают в сторону мизинца; одновременно кисть продвигается вверх.

— Двойной гриф применяется на бедре и икроножной мышце, выполняется так же, как ординарное разминание, с той лишь разницей, одна рука отягощает другую, чтобы усилить воздействие.

— Двойное кольцевое разминание — кисти с отведенными большими пальцами кладут поперек мышцы ладонями вниз так, чтобы расстояние между ними было равно ширине ладони; оттягивая мышцу кверху, делают разминающие движения поочередно каждой рукой (как при ординарном разминании), движения выполняются непрерывно по всей мышце — плавно, без рывков и перекручивания.

Физиологическое воздействие разминания на организм:

а) улучшается крово- и лимфообращение не только массируемого участка, но и близлежащих, особенно расположенных ниже участков, дает возможность «отсосать» излившуюся кровь и лимфу из травмированного участка;

б) активизирует питание тканей и удаление продуктов утомления, укрепляет мышцы, а также способствует регенеративным процессам;

в) повышает эластические свойства мышечной ткани и усиливает ее сократительные функции;

г) положительно сказывается на процессах газообмена, увеличивая минутный объем дыхания и потребление кислорода тканями;

д) при регулярном воздействии на мышцы увеличивает их силу.

Основные приемы разминания:

1. Ординарное.
2. Двойной гриф.
3. Двойное кольцевое.
4. Двойное кольцевое комбинированное.
5. Двойное ординарное.
6. Двойное кольцевое продольное.
7. Продольное.
8. Щипцевидное разминание.
9. Кругообразное разминание подушечкой большого пальца.
10. Кругообразное разминание подушечками четырех пальцев.
11. Кругообразное разминание фалангами согнутых пальцев.
12. Кругообразное разминание гребнями согнутых пальцев.
13. Кругообразное разминание основанием ладони.
14. Разминание основанием ладони с перекатом.

Ординарное разминание

Техника выполнения этого приема состоит как бы из двух циклов.

Первый цикл: прямыми пальцами руки нужно плотно обхватить мышцу поперек так, чтобы между ладонью и мас-

сируемым участком не было просвета. Затем, сводя пальцы (большой стремится к четырем, а четыре к большому), приподнять мышцу и делать вращательные движения в сторону четырех пальцев до отказа.

Второй цикл: не разжимая пальцев (важно не выпустить мышцу, когда она смещена до отказа), вернуть кисть вместе с мышцей в исходное положение. В конце этого движения пальцы отпускают мышцу, но ладонь остается плотно прижатой к ней. Далее кисть продвигается вперед и захватывает следующий участок. Вновь начинается первый цикл и так постепенно по всей длине мышцы (рис. 13).

Рисунок 13.
Ординарное разминание

Двойной гриф.

Прием применяется на крупных мышцах: ягодичных, мышцах бедра, широчайшей мышце спины. Техника выполнения двойного грифа такая же, как ординарного разминания, с той лишь разницей, что одна рука отягощает другую, чтобы усилить воздействие. Для этого нужно положить кисть одной руки на кисть другой так, чтобы четыре пальца были над четырьмя, а большой — над большим (рис. 14).

Двойное кольцевое.

Этот прием наиболее распространен во всех видах массажа. Ему отводится до 60% времени, выделенного на все виды разминания, и применяется он на абсолютном большинстве мышц.

Техника выполнения приема такова. Массирующий стоит перпендикулярно к массируемой части тела, кисти устанавливаются поперек массируемого участка так, чтобы четыре пальца обеих рук были с внутренней стороны, а большие пальцы — с наружной (одна кисть от другой — на расстоянии, равном ширине кисти). Далее нужно плотно обхватить мышцу двумя руками (пальцы обязательно прямые) и оттянуть ее вверх (приподнять), сдвигая и смещая одной рукой от себя, в сторону 4 пальцев, а другой — к себе. После этого, не выпуская мышцу из рук, выполнить такое же движение, но в обратном направлении. Прием выполняется плавно, мягко, без рывков и перекручивания мышц (рис. 15).

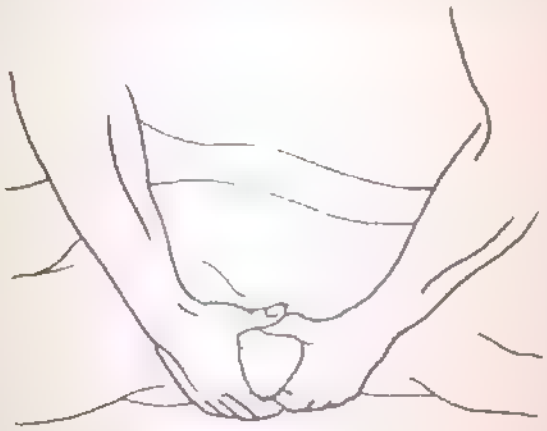


Рисунок 14
Двойной гриф

Рисунок 15.
Двойное кольцевое

Двойное кольцевое комбинированное.

Техника выполнения этого приема близка к технике двойного кольцевого разминания. Отличие заключается в том, что, когда правая рука делает ординарное разминание передним ходом, левая разминает эту же мышцу основанием ладони, продвигаясь вверх обратным ходом (рис. 16).

Рис. [illegible]
Двойное кольцевое комбинированное

Двойное ординарное.

Этот прием разминания выполняется на мышцах бедра в положении, когда массируемый лежит на спине. Его ближняя нога приподнята и нижней частью голени лежит на бедре массажиста, колено которого стоит на кушетке. Колено массируемого немного согнуто и отведено. Массажист кладет кисти на бедро массируемого выше коленного сустава так, чтобы дальняя кисть располагалась на передней поверхности бедра, а ближняя — на задней. Разминаются сразу все мышцы бедра. Дальней рукой массажист оттягивает мышцу от костного ложа и, не сгибая пальцев, смещает ее вокруг бедренной кости в сторону мизинца, а ближней, оттянув мышцы, смещает их влево. Поочередно выполняя разминание то одной, то другой рукой, массажист передвигает руки к паховой складке. Этот прием очень эффективен и позволяет быстро «прорабатывать» мышцы (рис. 17).

Рисунок 17.
Двойное ординарное

Двойное кольцевое пр

При выполнении этого
[illegible]руемого участка. Обе ру
[illegible]е правая впереди, а ле
[illegible]ние пальца левой руки
[illegible]е пальца правой руки
[illegible]ая рука начинает движе
[illegible]щает ее вправо, зат
[illegible]жение влево. Дальше
[illegible]ное кольцевое размина

Продольное разминан

Прием выполняется вд
[illegible]ки. массирующий нак
[illegible]рхностью на мышцу
[illegible]ясь друг друга, а оста
[illegible]ку подушечкой больш
[illegible]ль вправо от левого боль
[illegible]м пальцем (правый в
[illegible]положение, а правая
[illegible]ким образом, бо
[illegible]чередно). Остальные
[illegible]ально, служа как бы
[illegible]временно при

Рисунок 17
Двойное ординарное разминание

Двойное кольцевое продольное.

При выполнении этого приема массажист стоит сзади массируемого участка. Обе руки накладываются одновременно, но правая впереди, а левая сзади. Пальцы отведены: четыре пальца левой руки — влево, а большой — вправо, четыре пальца правой руки — вправо, а большой — влево. Правая рука начинает движение первой, захватывает мышцу и смещает ее вправо, затем левая делает то же самое движение влево. Дальше прием проводят так же, как и двойное кольцевое разминание.

Продольное разминание.

Прием выполняется вдоль массируемой мышцы двумя руками: массирующий накладывает обе кисти ладонной поверхностью на мышцу так, чтобы большие пальцы касались друг друга, а остальные были сбоку. Надавив на мышцу подушечкой большого пальца правой руки, смещают мышцу вправо от левого большого пальца, затем так же делают левым пальцем (правый в это время возвращается в исходное положение, а правая кисть продвигается на 2—4 см вперед; таким образом, большие пальцы находятся впереди поочередно). Остальные пальцы скользят практически пассивно, служа как бы опорой для больших пальцев и одновременно придавливая к ним мышцу (рис. 18).

Рисунок 18.
Продольное разминание

Щипцевидное разминание.

Щипцевидное разминание выполняется на плоских мышцах (длинных мышцах спины, разгибателях пальцев на предплечье) двумя руками. Четыре пальца, сведенные вокруг большого пальца, опираются подушечками на мышцу; расстояние между руками 4— 5см. Затем массажист обеими руками надавливает на мышцу и поочередно поворачивает кисти: правую — вправо, левую - влево, смещая пальцы вместе с кожей (рис. 19).

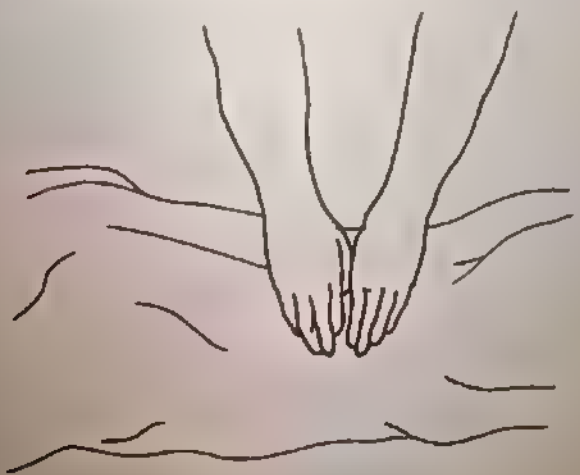


Рисунок 19.
Щипцевидное разминание

Кругообразное разминание подушечкой большого пальца.

При выполнении этого приема, массажист накладывает кисть на массируемый участок тела так, чтобы большой палец располагался продольно по отношению к нему, а четыре пальца, слегка отведенные в сторону, располагались по диагонали. Подушечкой большого пальца надавливают на мышцу, одновременно круговым движением смещая ее в сторону четырех пальцев, после чего возвращают вместе с мышцей в исходное положение. Затем кисть свободно продвигается вперед на 2—4 см.

Прием можно выполнять и с отягощением другой рукой, которая краем ладони нажимает на ногтевую фалангу большого пальца (рис. 20).

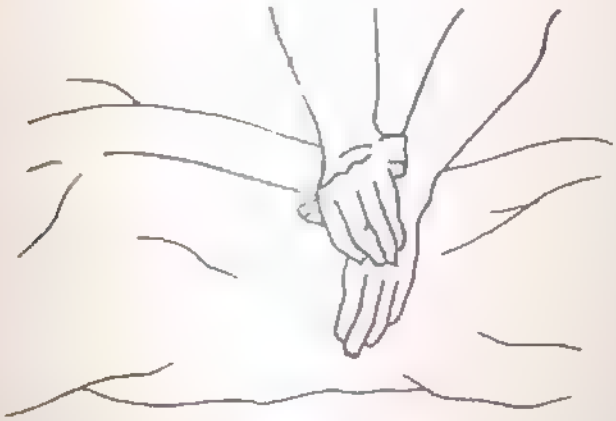


Рисунок 20
Кругообразное разминание подушечкой большого пальца

Кругообразное разминание подушечками четырех пальцев.

Этот прием проводится так же, как и разминание подушечкой большого пальца. На плоских мышцах пальцы должны быть сомкнуты вместе, а на крупных — несколько разведены. Вращательными движениями пальцы смещаются в сторону мизинца. Этот прием можно выполнять и с отягощением другой рукой (рис. 21).

Рисунок 21.
Кругообразное разминание подушечками четырех пальцев

Кругообразное разминание фалангами согнутых пальцев.

Выполнение приема осуществляется тыльной стороной средних фаланг и суставами четырех пальцев, слегка сжатых в кулак. Мышца придавливается ими к костному ложу и смещается в сторону мизинца. Большой палец, упираясь в массируемый участок, помогает фиксировать кисть и продвигать ее вперед. Прием может выполняться и с отягощением (рис. 22).

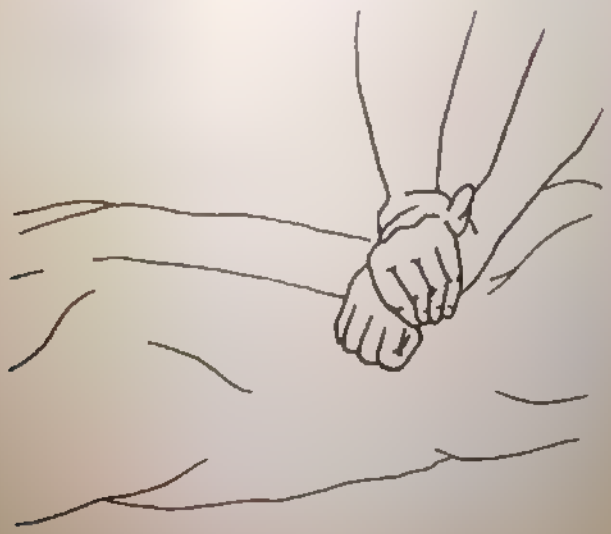


Рисунок 22

Разминание гребнями кулаков.

Можно выполнять этот прием как одной, так и двумя руками. Разминание гребнями кулаков (они образуются фалангами сжатых в кулаки пальцев) можно выполнять различными движениями, в том числе и в прямолинейном направлении, штрихами. При выполнении кругообразных движений массажист гребнем кулака упирается в мышцу и делает кругообразные движения, стараясь проникнуть в глубину массируемого участка. При выполнении приема двумя руками следует кистью одной руки захватить большой палец другой, чтобы руки не разъединялись (рис. 23).

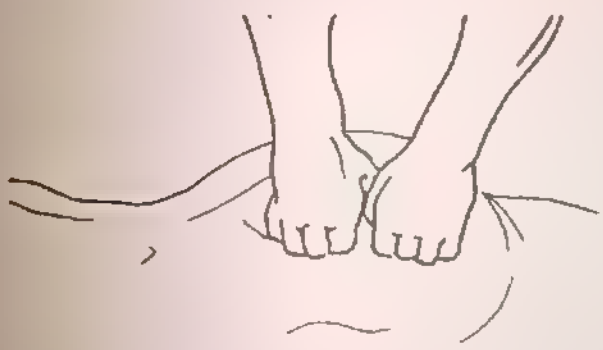


Рисунок 23

Кругообразное разминание основанием ладони.

Массажист накладывает кисть ладонной поверхностью на массируемую мышцу, основанием ладони разминает и смещает в сторону мизинца, одновременно продвигаясь вперед. Прием можно проводить одной рукой, двумя и с отягощением. Если он выполняется двумя руками, то правая кисть смещается вправо, левая — влево на расстояние 4—7 см друг от друга.

Разминание основанием ладони с перекатом.

Массажист кладет ладонь на массируемую мышцу и начинает разминать ее бугром большого пальца, затем основанием ладони и краем ладони со стороны мизинца, делая как бы перекат. В это время бугор большого пальца приподнят и перемещается вверх на 4—5 см, чтобы начать следующий цикл этих движений на новом месте (рис. 24).

Рисунок 24.
Разминание основанием ладони с перекатом

Вспомогательные приемы разминания:
1. Валяние.
2. Накатывание.
3. Сдвигание.
4. Растяжение.
5. Надавливание.
6. Подергивание.
7. Сжатие мышц.

Валяние применяют на конечностях при разминании мышц плеча, предплечья, бедра и голени. Этим приемом пользуются, когда необходимо щадить больные и ослабленные мышцы, после травматических повреждений их волокон и сосудов, а также тогда, когда разминание основными приемами провести не удается из-за больших подкожных жировых отложений или рубцовых сращений.

Валяние выполняют следующим образом. Руки массажиста ладонными поверхностями обхватывают с обеих сторон массируемую область, пальцы выпрямлены, кисти параллельны, движения производятся в противоположных направлениях с перемещением по массируемой области (рис. 25).

Накатывание применяют при массаже передней стенки живота, когда мышцы резко ослаблены, растянуты, дряблы, при больших жировых отложениях. Техника выполнения такова: левая рука локтевым краем кисти, как

бы врезаясь, погружается в толщину брюшной стенки как можно глубже; в это время правая рука, захватив мягкие ткани, накатывает их на левую ладонь и затем круговым движением разминает их. После этого переходят к накатыванию соседних участков, массируя таким образом всю поверхность живота (рис. 26).

Рисунок 25
Растирание

Рисунок 26
Накатывание

Сдвигание. Большими пальцами рук приподнимают и захватывают подлежащие ткани в складку и ритмичными движениями сдвигают ее в сторону. Если ткани не приподнимаются, не захватываются, то сдвигание их производится на поверхности концами всех пальцев или даже ладонями (на спине в области паравертебральных зон, широчайшей и

грапециевидной мышц). В первом случае — на конечностях при рубцовых сращениях, многенных и остеогенных контракурах, при парезах и параличах.

Растяжение. При растяжении большие пальцы обеих рук располагают друг против друга на месте рубца или спайки и попеременно растягивают рубцовую ткань. Растяжение может выполняться двумя пальцами — большим и указательным или всеми пальцами.

Надавливание можно выполнять подушечками, ногтевыми фаланг, ладонной и тыльной поверхностью пальцев, всей ладонью или опорной частью кисти. Прием осуществляют в виде прерывистых надавливаний на ткани в разном темпе: 25 -60 раз в минуту. Часто применяют надавливание отягощенной кистью. Эффективным является надавливание в области позвоночника при ригидности и ригидности мышц спины. Массажист располагает обе кисти на расстоянии 10—15 см друг от друга поперечно позвоночнику так, чтобы пальцы лежали по одну сторону, а запястья — по другую, производит ритмичное надавливание, постепенно перемещая руки вверх и вниз по позвоночнику. Темп составляет 20—25 надавливаний в минуту.

Подергивание выполняют большими и указательными пальцами. Ткани захватывают, оттягивают и отпускают. Движения напоминают подергивание струн арфы. Этот прием выполняют одной или двумя руками. Подергивание применяют при массаже лица, на мышцах конечностей при парезах и параличах, на передней стенке живота при дряблости мышц и др.

Сжатие мышц производят кистями или пальцами в виде ритмичных кратковременных движений, сдавливающих и отжимающих ткани. Сжатие тканей на лице сравнимо с выжиманием косточки из ягоды. Применяют этот прием для усиления кровоснабжения, сократительной функции мышц и повышения их тонуса.

Методические рекомендации по проведению разминания:

1. Мышцы должны быть хорошо расслаблены, положение массируемых участков тела должно быть удобным и хорошей их фиксацией.

2. Разминание должно проводиться плавно, ритмично, без рывков, резкого дергания, перекручивания мышц, один вид разминания должен переходить в другой без пауз.

3. Начинать надо с легких и поверхностных разминаний и только после нескольких массажных процедур переходить к более энергичному и глубокому разминанию.

4. В чувствительных и болезненных местах при разминании следует не причинять боли.

5. При проведении массажа на спине необходимо избегать давления пальцами и другими частями рук на остистые отростки позвоночника.

6. При проведении сеанса массажа приемы разминания должны чередоваться с приемами поглаживания и потряхивания.

Фрикционный массаж.

Ключевым для фрикционного массажа является движение внутрь сустава. Так же, как и при разминании, мышца или мягкая ткань смещается от кости. Но фрикционные поглаживания более специфичны: они выполняются на меньшей площади. Поскольку сухожилия и связки относительно слабо снабжаются кровью, они в первую очередь подвержены травмам и спайкам (слипанию групп волокон мышечной или соединительной ткани), например, во время гимнастики. Фрикционный массаж, усиливая кровообращение, особенно хорошо восстанавливает диапазон движений в суставах, разделяя спайки и смягчая ткани. Его называют местным поперечным массажем и считают основой спортивного массажа.

Для проведения фрикционного массажа используйте подушечки пальцев и большие пальцы; однако, прежде чем обрабатывать болезненную область, как это нередко делают тренеры, получите согласие врача. Затем спросите партнера, каковы его ощущения от фрикционного массажа; ослабьте давление, если он испытывает чрезмерный дискомфорт. Фрикционный массаж нельзя проводить на недавно поврежденных тканях.

Упражнения:

1. Обработка большим пальцем. Найдите расположение канатообразных сухожилий, соединяющих плечо и спину.

Опирая ладонь на пальцы, положите на сухожилие большой палец и вращайте его кругами небольшого радиуса.

2. Поперечное трение. Поместите большие пальцы параллельно друг другу в месте перехода плеча в грудь. Двигайте их вперед-назад в противоположных направлениях.

3. Круговая пальпация. Поместите подушечки пальцев возле позвоночника. В горую руку положите на первую и выполняйте круговые движения пальцев.

Растирание.

Растирание заключается в смещении или растяжении кожи вместе с подлежащими тканями в различных направлениях. Этот прием отличается от поглаживания тем, что массируемая рука не скользит по коже, а сдвигает ее, образуя впереди себя кожную складку. Применяется растирание на суставах и сухожилиях, на участках, мало орошаемых кровью, и в тех местах, где наблюдаются застойные явления (пятка, подошва, бедро с внешней стороны, и подреберный угол, фасции, апоневрозы).

Воздействие растирания

Прием позволяет достаточно глубокое массажное воздействие и применяется на суставах, сухожилиях, фасциях, связках, в местах выхода к поверхности тела нервов, а также на участках, мало орошаемых кровью, где имеются застойные явления.

В лечебной практике растирание содействует усилению рассасывания отложений, затвердений и скоплений тканевой жидкости, особенно в области суставов, а также увеличению подвижности в них, растяжению рубцов, спаек кожи. По рекомендации врача растирание (если нет противопоказаний) используется в массаже суставов у пожилых людей, когда наблюдаются их скованность, боли определенного происхождения и другие отклонения.

Растирание — основной прием в массаже здоровых и больных суставов, применяемый при перегрузках связочно-суставного аппарата, травмах и микротравмах, когда возникающие отечность, затвердения приводят к уменьшению амплитуды движений и болезненности. В восстановительном сеансе массажа после физических упраж-

нений растирание, усиливая кровообращение, способствует более быстрому окислению и удалению из организма недоокисленных продуктов распада в обмене веществ.

Направление растирающих движений определяется формой массируемого сустава, но надо стараться выполнять его вверх по току лимфы.

Наиболее часто применяются следующие виды растирания:

1) прямолинейное;

2) кругообразное — подушечками пальцев одной или двух рук с отягощением;

3) основанием ладони;

4) фалангами пальцев, согнутых в кулак.

Физиологическое воздействие растирания на организм:

а) усиливает кровообращение, обменные и трофические процессы в тканях;

б) способствует растяжению спаек, рубцов, рассасыванию и удалению отложений в тканях суставов, сухожильных влагалищ;

в) способствует увеличению амплитуды движений в суставе и их прочности;

г) благотворно действует при заболеваниях суставов, ушибах, растяжениях, после вывихов, при спортивных травмах;

д) при энергичном растирании температура кожи повышается на 3–5 градусов, что способствует уменьшению вязкости мышц, их расслаблению, повышению растяжимости и эластичности;

е) глубокое воздействие растирания способствует ликвидации отеков, рассасыванию различных патологических отложений, усилению лимфообразования, уменьшению болевых ощущений при невритах и невралгиях.

Виды растирания.

1. Прямолинейное и спиралевидное растирание «щипцами».

2. Прямолинейное и кругообразное растирания подушечками пальцев (четыре к одному, когда растирают четыре пальца и продвигаются к большому, являющемуся для них опорой, и один к четырем, когда растирает

большой палец, который движется к четырем, служащим для него опорой). По желанию выполняются и с отягощением.

3. Прямолинейное и кругообразное растирания подушечками четырех пальцев, в том числе с отягощением.

4. Растирание подушечками и буграми больших пальцев.

5. Растирание основанием ладони.

6. Граблеобразное растирание.

7. Растирание подушечками больших пальцев.

Прямолинейное и спиралевидное растирание «щипцами».

Выполняется одной рукой, которая устанавливается над суставом в виде арки и скользит вверх, массируя большим пальцем наружную сторону сустава, а четырьмя — внутреннюю.

Прямолинейное растирание подушечками пальцев.

Этот прием используется для растирания суставов, ахиллова сухожилия, межреберных промежутков. При растирании коленного сустава, когда массируемый лежит на спине, массажист стоит сбоку, положив на коленный сустав широко раскрытую ладонь так, чтобы большой палец был с наружной стороны, а остальные четыре пальца — с внутренней. Сначала четыре пальца, опираясь на большой палец, делают прямолинейное растирание, затем большой палец, опираясь на четыре пальца, делает то же растирание с другой стороны сустава.

Прием можно делать с отягощением. Когда растирание выполняется четырьмя пальцами, все пальцы отягощающей руки накладываются на них ладонной поверхностью, когда растирание делается большим пальцем, все пальцы отягощающей руки накладываются на него. Отягощение усиливает давление на массируемые ткани и уменьшает утомление рук массажиста.

Кругообразное растирание подушечками пальцев.

Выполняется на тех же участках тела и при том же положении пальцев массажиста, что и прямолинейное растирание, только движения не прямолинейные, а кругообразные. Круговые движения как одним пальцем, так и четырьмя

дляются по направлению от себя, с обязательной опорой на большой палец (когда растирают 4 пальца), или на 4 пальца (когда растирает большой). Этот прием можно выполнять и с отягощением, которое накладывается также как и при прямолинейном растирании.

Растирание подушечками и буграми больших пальцев.

Прием проводится на коленном и голеностопном суставах, на ахилловом сухожилии. При массаже коленного сустава, массажист стоит продольно околостопы. Растирание выполняется одновременно с двух сторон сустава двумя руками. Они плотно прикасаются к боковым поверхностям сустава подушечками и буграми больших пальцев. Это растирание может быть и круговым, если движение выполняется только подушечками больших пальцев, или только буграми. Подобным образом прямолинейное растирание подушечками и буграми больших пальцев проводится на голеностопном суставе.

При растирании ахиллова сухожилия массажист также стоит продольно, руки накладывает с обеих сторон сухожилия, прижав к нему подушечки и бугры больших пальцев. Движения выполняются вдоль сухожилия сначала подушечками, потом буграми больших пальцев. Остальные пальцы поддерживают голеностопного сустава.

Растирание основанием ладони.

Прием применяется на суставах, связках, сухожилиях, а также на фасциях. Он может выполняться прямолинейно, зигзагообразно и кругообразно.

Граблеобразное растирание.

Прием применяется в основном на спине. Для этого массажист кладет кисти с широко разведенными пальцами с двух сторон от позвоночного столба и подушечками пальцев делает зигзагообразное движение вниз к пояснице. У поясницы пальцы обеих рук сгибаются под прямым углом ладони, и выполняется прямолинейное растирание тыльной стороной пальцев вдоль спины по направлению

Растирание подушечками больших пальцев. (прямолинейное и спиралевидное)

Прием выполняется на спине, шее — вдоль позвоночного столба, на кресте.

Вспомогательные приемы растирания:

1. Гребнеобразное растирание.
2. Штрихование.
3. Строгание.
4. Пиление.
5. Пересекание.

Гребнеобразное растирание — может выполняться прямолинейно, спиралевидно, одной рукой или двумя, а также с отягощением. Применяется на фасциях, местах, мало орошаемых кровью, и на суставах.

Штрихование – проводится подушечками концевых фаланг 2—3 или 2—4 пальцев. Пальцы при этом выпрямлены, максимально разогнуты и находятся под углом 30 градусов к массируемой поверхности. Давление производится короткими поступательными движениями как продольно, так и поперечно. Применяется в области рубцов кожи, атрофии отдельных мышечных групп, заболеваниях кожи, вялых параличах.

Строгание — выполняется одной или двумя руками. Кисти устанавливаются друг за другом и поступательными движениями, напоминающими строгание, погружаются в ткани подушечками пальцев, производя их растяжение, смещение. Применяется на обширных рубцах и при заболеваниях кожи (псориаз, экзема), где требуется исключить воздействие на пораженные участки, при атрофии отдельных мышц и мышечных групп.

Пиление — производится локтевым краем кисти или обеих кистей. При пилении двумя руками кисти следует установить так, чтобы ладонные поверхности были обращены друг к другу и находились на расстоянии 1—3 см, после чего производить ими пилящие движения в противоположных направлениях. Между кистями должен образоваться валик из массируемой ткани. Если данный прием проводится лучевыми краями кисти, то это называется пересеканием. Применяются оба эти приема в области крупных суставов, спины, живота, бедра, шейного отдела.

Методические рекомендации при проведении растирания:

1. Приемы растирания проводят медленнее, чем поглаживание, но значительно интенсивнее.

2. При растирании направление движения не определяется ходом лимфатических путей, оно может совершаться в любых направлениях.

3. Массирующая рука при растирании сохраняет плотный контакт с кожей, чего достигают при массаже без применения смазывающих средств, особенно при массаже малоподвижных тканей.

4. Растирание в зависимости от показаний может быть поверхностным и глубоким. Сила давления зависит от угла наклона массирующей руки: [illegible] возрастание происходит при большем угле наклона. Уменьшить давление можно также с помощью наложения одной руки на другую (отягощения).

5. Растирание всегда комбинируют с поглаживанием, так как при болевых ощущениях в области патологического очага поглаживание уменьшает боль, способствует расслаблению тканей.

Движения в суставах.

Движения нашли широкое применение в гигиеническом, спортивном и лечебном видах массажа; в ряде случаев им отводится 20— 30% времени проводимого сеанса. Они используются при восстановлении работоспособности после физических нагрузок, после травм и заболеваний суставов. Движения благотворно влияют на весь опорно-двигательный аппарат.

Принято подразделять движения на пассивные, активные и движения с сопротивлением.

Активные движения выполняются без участия внешней силы (самим пациентом по команде массажиста) после соответствующего массажа мышц и суставов. Они применяются в том случае, когда необходимо возбудить, усилить работу центральной или периферической первной системы, а также для укрепления ослабленного мышечного аппарата (после травм, заболеваний и хирургических вмешательств).

Пассивные движения выполняются под воздействием внешней силы (массажистом). Чаще всего их делают после массажа сустава. Применяются пассивные движения при лечении тугоподвижности суставов (после повреждений и хирургических вмешательств), сморщиваниях и укорочениях связочного аппарата, мышечных контрактурах, отложениях солей, которые образуются около сустава и ограничивают его движения. Под воздействием пассивных движений быстрее рассасываются кровоизлияния, возбуждается сократимость мышечных волокон, улучшается эластичность мышц.

Движения с сопротивлением применяются для укрепления мышц и суставносвязочного аппарата, для поддержания их тонуса и работоспособности.

Физиологическое воздействие движений на организм:

а) увеличивается подвижность в суставах (при ограниченной подвижности);

б) улучшается кровo- и лимфообращение в области суставов;

в) активизируется секреция синовиальной жидкости;

г) увеличивается эластичность связок и мышц;

д) наблюдается успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Выделяют следующие виды движений:

— движения туловищем — сгибание и разгибание (прогибание), наклоны вправо и влево, повороты вправо-влево, круговые движения;

— движения головой — наклоны вперед и назад, вправо и влево, вращения в ту или другую сторону;

— движения в плечевом суставе — движения руки вперед и назад, отведение и приведение, пронация (поворот ладони вниз) и супинация (поворот ладони вверх), круговые движения;

— движения в локтевом суставе — сгибание и разгибание, пронация и супинация;

— движения кисти — сгибание и разгибание, отведение (кисть — в сторону) и приведение (возвращение кисти в исходное положение), круговые движения;

— движения пальцев — сгибание и разгибание, разведение и сведение;

— движения в тазобедренном суставе — сгибание и разгибание, отведение и приведение, пронацию и супинацию при выпрямленной ноге, круговые движения;

— движения в голеностопном суставе — сгибание и разгибание, пронацию и супинацию, вращательные движения;

— движения пальцев ног — сгибание и разгибание.

При осуществлении движений прием «движение с сопротивлением» может проводиться двумя способами:

а) массируемый выполняет движение, а массажист оказывает сопротивление;

б) движение выполняет массажист, а массируемый оказывает сопротивление.

Методические рекомендации при выполнении движений:

1. Движения следует делать медленно и равномерно.

2. Нагрузка должна соответствовать возможностям массируемого.

3. Выполнение движения не должно вызывать болевых ощущений у массируемого, особенно при гипоподвижности в суставах.

4. Все движения необходимо выполнять с учетом формы сустава и осей, вокруг которых возможны движения.

5. При проведении движений с сопротивлением необходимо учитывать реакцию массируемого на них (следить за частотой сердечных сокращений, дыхания).

Вибрация.

Сущность вибрации заключается в передаче массируемой части тела колебательных движений определенной частоты. Вибрация может выполняться в зависимости от задач массажа пальцами одного или нескольких пальцев, ладонью, кулаком, электромассажером. При выполнении вибрации необходимо следить за тем, чтобы мышцы, не участвующие в движении, не напрягались. Вибрационные воздействия должны быть направлены в глубь массируемого участка, а не в стороны. Вибрация может выполняться с перемещением и без него.

Физиологическое воздействие вибрации на организм:

а) усиливает обменные и регенеративные процессы, улучшает питание тканей;

б) ускоряет образование костной мозоли при перело-
мах;

в) снимает утомление в тканях;

г) оказывает обезболивающее действие;

д) благотворно воздействует на мышечные спазмы,
парезы;

е) повышает тонус гладкой мускулатуры;

ж) улучшает секреторную функцию желудка, печени,
слюнных и потовых желез (при воздействии не менее
5 минут).

Различают следующие типы вибрации:

ПРЕРЫВИСТАЯ:

поколачивание;

похлопывание;

рубление;

стегание;

пунктирование.

НЕПРЕРЫВНАЯ:

потряхивание;

встряхивание;

сотрясение;

подталкивание.

Прерывистая (ударная) вибрация.

Прием представляет собой серию следующих один за
другим ударов, которые наносятся кончиками полусогнутых
пальцев, ребром ладони (локтевым краем), тыльной повер-
хностью слегка разведенных пальцев, ладонью с согнутыми
или сжатыми пальцами, а также сжатой в кулак кистью.
Движения выполняют одной или двумя руками попеременно.
Применяют на верхних и нижних конечностях, спине, груди,
в области таза, живота; пальцами — на лице, голове.

Перкуссия.

Перкуссия, или постукивание, представляет собой поп-
ременное движение рук, выполняемое на широкой поверх-
ности, в частности, на спине. Перкуссия мышц полезна для
усиления поверхностного кровообращения.

При выполнении перкуссии запястья должны быть
расслаблены, а локти — согнуты. Чередуйте удары левой и

правой рукой, быстро перемещаясь по обрабатываемой поверхности. Удары должны быть плотными, но не настолько сильными, чтобы причинять боль. Даже легкая перкуссия может вызвать ощущение дискомфорта во внутренних органах, поэтому ее нельзя применять в нижней части живота и спины, в области почек и позвоночника.

Упражнения:

1). Поколачивание. Сожмите свободно руку в кулак и мягко ударяйте наружной поверхностью. Наилучший эффект эта процедура дает при обработке плечей, поясницы и бедер.

2). Рубка. Внешними краями ладоней выполняйте легкие быстрые удары карате по мягким тканям, таким, как верхушки плеч.

3). Похлопывания. При таком ладоням плоскую форму, всей ладонью наносите быстрые хлопки по мягким областям, таким, как бедра.

4). Постукивание. Держите пальцы прямо, ударяйте их кончиками, быстро меняя руки. Используйте эти движения на костных областях тела, таких, как локтики.

Поколачивание.

Метод повышает тонус мышечной ткани, усиливает возбудимость двигательных и чувствительных нервов.

Резкие, короткие и слабые удары вызывают сужение кровеносных сосудов. При сильном и продолжительном воздействии сосуды расширяются. Наблюдается также и рефлекторное воздействие поколачивания на гладкую мускулатуру внутренних органов.

Техника выполнения поколачивания заключается в том, что кисти с согнутыми пальцами устанавливаются в положение ладонями вниз. Удары производятся со стороны мизинца, причем сила удара зависит от напряжения кулака и длины рычага рук. Чем больше напряжена кисть, тем сильнее удар. При ударе только одной кистью воздействие выполняется с включением предплечья и плеча (рис. 27).

Похлопывание.

Как и поколачивание, похлопывание влияет на просвет сосудов. При применении этого приема отмечается повышение температуры в месте массажа. Усиливается прилив артериальной крови, что обеспечивает лучшее питание

массируемого участка, улучшает обмен веществ и турго
кожи. Данный прием широко применяется в космети
ческом массаже.

Выполняется похлопывание расслабленной кистью
(одной или двумя руками попеременно) на тех же участках
тела, что и поколачивание. При выполнении этого приема
кисть (кулак) повернута пальцами вниз, пальцы прижаты
ладони, но не плотно. Воздушная подушка, образованная
коробочкой, значительно смягчает удар и делает его более
эластичным (рис. 28).

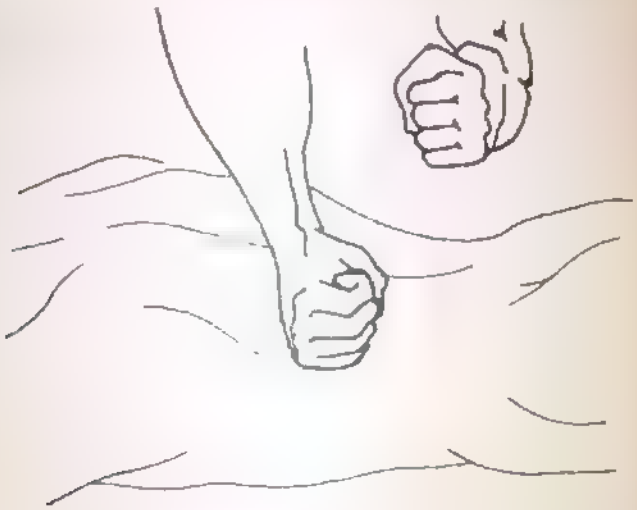


Рисунок 27. Поколачивание

Рисунок 28. Похлопывание

Рубление.

В зависимости от силы ударов характер воздействия на организм рублением меняется. При сильных и редких ударах происходит сотрясение ткани на большой площади. Это вызывает сокращение мышечных волокон, особенно значительное в зоне удара, которое распространяется по всей длине мышцы. Легкие частые удары по своему воздействию приближаются к вибрациям.

При рублении кисть вытянута, пальцы расслаблены и разомкнуты. Удар наносится мизинцем, а остальные пальцы в это время смыкаются. Рубление проводится всегда вдоль мышечных волокон на крупных мышцах; в практике лечебного массажа иногда допускается проведение его поперек мышечных волокон с целью значительного повышения тонического напряжения мышц (рис. 29).

Рисунок 29. Рубление

Стегание.

Стегание представляет собой воздействие, при котором тканям наносят касательные удары. Стегание можно выполнять одним или несколькими пальцами, а также всей ладонью одной и двумя руками. Применяется при ожирении, рубцовых изменениях кожи и пр. Этот прием вызывает активную гиперемию кожи, повышает ее тургор и эластичность, усиливает обменные процессы и активизирует выделительную функцию кожи.

Пунктирование.

Выполняют подушечками ногтевых фаланг указательного и среднего пальцев, раздельно одним пальцем или совместно двумя пальцами. Можно проводить и четырьмя пальцами (2 – 5), воздействуя одновременно на несколько близко расположенных участков кожи. При этом удары пальцев следуют не одновременно, а последовательно, как при работе на пишущей машинке.

Этот прием применяют на небольших участках тканей, плотно лежащих на костной основе, где мало подкожной жировой клетчатки, в местах перелома или в области костной мозоли, на небольших мышцах, сухожилиях, связках, на нервных стволах и в местах выхода нервов.

Массируя костную мозоль или место перелома, пунктирование обычно выполняют стабильно. При массаже волосистой части головы или лица рука массажиста перемещается по массируемому участку в направлении массажных линий, т.е. пунктирование производят лабильно. Скорость при выполнении пунктирования 100—120 ударов в минуту. Сила удара зависит от угла наклона пальца по отношению к массируемой поверхности. Чем больше угол, тем воздействие более сильное и глубокое. При небольшом угле действие приема пунктирования поверхностное и нежное.

Вибрация и джостлинг.

Эффект этих двух приемов подобен эффекту перкуссии: они либо расслабляют, либо стимулируют ткани тела. Оба приема особенно эффективны на конечностях и мягких тканях. Для вибрации нет необходимости выбирать какое-либо определенное направление, тогда как при джостлинге мышца обрабатывается вверх-вниз.

Проведение вибрации довольно утомительно, так как она требует быстрых сокращений и расслаблений мышц массирующего. Поэтому некоторые массажисты—профессионалы используют механические вибраторы. Вы можете либо последовать их примеру, либо, проводя массаж, свести долю вибрации к минимуму.

Джостлинг, не требующий при выполнении такого напряжения, играет большую роль в спортивном массаже.

особенно при обработке утомленных мышц. Используя некоторые массажные приемы, вы можете обнаружить напряжение мышц партнера. Это явление — защитный мышечный рефлекс в ответ на боль или ожидание боли. Если это случается, вы можете прервать последовательность процедур и расслабить мышцу, выполнив на ней 5—10-секундный джостлинг, после чего возобновить процедуру. Джостлинг можно вводить в массаж достаточно часто.

Упражнения:

1. Джостлинг. Положите руку на любую сторону бицепса партнера около плеча. Встряхивайте вперед-назад волнообразными движениями, опускаясь вдоль мышцы.

2. Вибрация. Плотно обхватите ладонями руку партнера. Отодвиньтесь от него достаточно далеко, чтобы полностью вытянуть его руку, встряхивайте ее, попеременно сжимая и расслабляя мышцы своих рук и ладоней и производя при этом вибрирующие движения.

Непрерывная вибрация.

Выполняется концевой фалангой одного или нескольких пальцев в зависимости от области воздействия, а при необходимости одной или обеими кистями, всей ладонью, основанием ладони, кулаком. Этот прием применяют в области гортани, спины, таза, на мышцах бедра, голени, плеча, предплечья, по ходу важнейших нервных стволов, в месте выхода нерва.

Потряхивание.

Воздействие потряхивания. Прием выполняется после между разминаниями, способствует лучшему оттоку крови и лимфы, равномерному распределению межтканевой жидкости, действует успокаивающе на центральную нервную систему, расслабляя мышцы, снимая напряжение, возникающее в них иногда под влиянием разминания (или другого столь энергичного приема). Применяется и в сеансе восстановительного массажа, в коротких перерывах между физическими упражнениями и в случаях, когда наблюдается отечность, мышечная усталость и др.

Потряхивание выполняется на предельно расслабленных мышцах, вдоль мышечных волокон, быстрыми колебаниями кисти в стороны мизинца и большого пальца (т. е. делается

мизинцем и большим пальцем) — частота движений примерно 12 –15 за 2 секунды. Рука массажиста расслаблена.

Применяется после разминания и между разминаниями. Оно способствует лучшему оттоку крови и лимфы, равномерному распределению межтканевой жидкости, действует успокаивающе на центральную нервную систему и расслабляюще на мышцы, снимает напряженность, возникающую иногда под влиянием разминания или другого энергичного приема (особенно у тех, кто не умеет полностью расслабить массируемый участок).

Потряхивание полезно применять в процессе рабочего дня — на руках или ногах, в зависимости от профессиональных особенностей трудового процесса для снятия напряжения, утомления и повышения работоспособности.

Для потряхивания рука массажиста с широко разведенными пальцами накладывается на мышцу (группу мышц) и слегка обхватывая ее, производит потряхивание. При этом колебательные движения производят в поперечном или в продольном направлении, ритм их волнообразно меняется, скорость постепенно возрастает и затухает (рис. 30).

Рисунок 30. Потряхивание

Встряхивание.

По своему физиологическому воздействию на организм этот прием аналогичен поглаживанию, но эффективней его. Встряхивание проводится на конечностях после всех приемов массажа, то есть в конце сеанса.

На верхних конечностях, при положении массируемого лежа на спине (плечо на кушетке, а предплечье приподнято под углом 90 градусов), встряхивание делается следующим образом: массажист берет руку массируемого за лучезапястный сустав, приподнимает ее от кушетки на 4—7 см и выполняет мелкие горизонтальные колебательные движения.

В положении массируемого сидя, стоя и лежа на животе, массажист берет его кисть обеими руками так, чтобы большие пальцы фиксировали лучезапястный сустав сверху, а остальные пальцы находились снизу. Затем, потянув конечность на себя, отводит ее влево и вправо, делая встряхивающие движения взверх-вниз.

На нижних конечностях, при положении массируемого лежа на спине встряхивание делается следующим образом. Массажист кладет одну руку на тыльную сторону стопы прямой ноги массируемого (если на правую, то целесообразнее использовать левую руку) и сгибает стопу (оттягивая ее на себя). Вторая рука накладывается на ахиллово сухожилие так, чтобы край ладони со стороны мизинца упирался в пятку. Затем массирующий поднимает ногу массируемого под углом 35—40 градусов и производит встряхивающее движение взверх-вниз, одновременно отводя ее то влево, то вправо.

При положении массируемого на животе встряхивание делается так: согнув ногу в коленном суставе под углом 90 градусов и обхватив рукой стопу поперек со стороны голошвы, массирующий приподнимает бедро массируемого на 2—3 см и делает встряхивающие движения от себя и на себя (рис. 31 а, 31 б).

Сотрясение.

Прием применяют при воздействии на внутренние органы. Суть его состоит в проведении непрямого (наружного) массажа внутренних органов — желудка, кишеч-

Рисунок 31 а

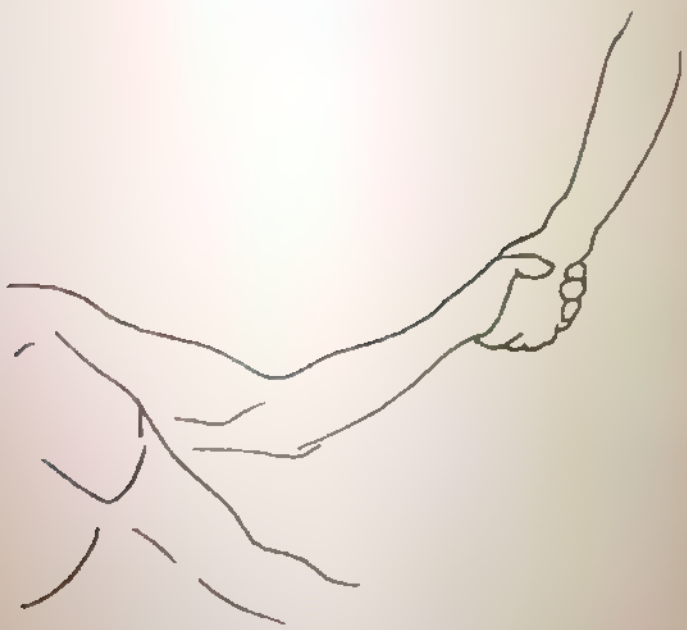


Рисунок 31 б

ника, печени, желчного пузыря и др. Правую руку массажист накладывает на область проекции массируемого органа. Левую руку помещает параллельно правой так, чтобы большие пальцы обеих рук были обращены друг к другу. Быстрыми ритмичными колебательными движениями в вертикальном направлении, то удаляя руки друг от друга, то сближая их,

нок 31 а

массажист вызывает сотрясение массируемого органа и окружающих его тканей. Сотрясение органов брюшной полости и грудной клетки ускоряет кровоток в малом и большом круге кровообращения, активизирует лимфоток. Сотрясение железистых органов усиливает их секрецию, повышается тонус гладкой мускулатуры, стимулируется перистальтика и укрепляется связочно-мышечный аппарат. При спаечных процессах сотрясение способствует рассасыванию, снимает спастические явления.

Подталкивание.

Применяется при массаже внутренних органов — желудка, кишечника, и др. Для выполнения этого приема левая рука массажиста слегка надавливает на область проекции массируемого органа, а правая — короткими ритмичными толчками на соседнюю область стремится подтолкнуть его к левой руке.

Методические рекомендации при проведении вибрации:

1. Поколачивание, похлопывание и рубление применяется на больших группах мышц (кроме внутренней поверхности бедра).

2. Кисти рук при выполнении вышеназванных приемов следует располагать на расстоянии не более 5 см, удары при этом должны наноситься ритмично и безболезненно. При появлении же болевых ощущений их снимают поглаживанием.

3. При выполнении прерывистой вибрации силу, эластичность, мягкость удара дозируют включением в работу различного количества рычагов — для легких, нежных воздействий в движение включают только кисть, для более интенсивных — кисть и предплечье, сильное воздействие осуществляют всей рукой.

4. При выполнении непрерывной вибрации интенсивность зависит от угла, образующегося между пальцами и массируемой поверхностью. Чем больше угол наклона приближается к 90 градусам, тем воздействие сильнее; при меньшем угле наклона вибрация действует нежнее.

5. Рекомендуется ограничить продолжительность давления на точку пятью—десятью секундами, чередуя

ействие вибрации с поглаживанием. На каждую точку можно воздействовать несколько раз.

Холистический массаж, или, точнее, холистический палсинг (от англ. pulsing — пульсация) был создан израильтянкой Тови Браунинг, как целительская техника, позволяющая целенаправленно, через тело, воздействовать на состояние души и разума человека. Проработав много лет в качестве профессионального массажиста и рефлексотерапевта, Тови поняла, что для того чтобы избавить человека от болезни, недостаточно лечить его лишь на физическом уровне, а нужен целостный подход. Отсюда и слово «холистический» (от англ. wholistic — целый, целостный) в названии методики.

Основой палсинга являются колебания тела человека, частота которых во время сеанса приблизительно равна частоте сердечных сокращений. Эти колебания активизируют деятельность различных систем: кровообращения, лимфатическую, гормональную, а также снимают энергетическое напряжение, подобно потоку воды, уносящего все препятствия, встречающиеся на его пути. Идея палсинга связана с ролью волн в нашей жизни.

В палсинге, в отличие от классического массажа, работают не только руки терапевта, но и все его тело. Он как бы полностью подключается к пациенту, становясь с ним единым целым не только физически, но и духовно. Считается, что палсинг приносит терапевту не меньшую пользу, чем пациенту.

Техника палсинга очень проста: ее можно освоить самостоятельно. У палсинга нет противопоказаний, его с успехом можно применять как при тяжелых заболеваниях, так и для того, чтобы просто расслабиться, отдохнуть. С помощью палсинга вы легко можете успокоить разнервничавшегося, перевозбудившегося ребенка. Дети обожают палсинг. Регулярное проведение палсинга в семье, как правило, сильно улучшает отношения. Можно начинать с любой точки тела, продолжать сеанс как угодно долго и делать это так часто, как хочется. Главное — настроиться на волну того, кто будет вашим пациентом и довериться своей интуиции.

Разновидности массажа

Профилактический массаж

Начинать массаж нужно от головы, постепенно опускаясь к стопам. Сначала его следует делать на задней поверхности тела. Приемы должны повторяться в определенной последовательности, независимо от того, какой участок тела массируется.

Спина.

Начинать массаж задней поверхности тела всегда следует со спины, так как большинство людей чувствует значительное облегчение после массажа спины.

Массируемый должен лежать на животе, его руки располагаться вдоль тела, голова должна быть повернута набок. В случае необходимости можно подложить валики из мягкого материала под верхнюю часть груди и крупные суставы.

Массажист должен расположиться за головой массируемого. Перед началом процедуры следует нанести на участок тела, который будет массироваться, масло или гель для массажа.

Поглаживание.

Положить руки на верхнюю часть спины и опускать их медленно вдоль позвоночника. На следующем этапе нужно вести руки к плечам по боковым поверхностям. Этот прием нужно повторять до равномерного распределения масла по спине. После этого нужно начинать массаж плеч, при этом первым массируется плечо, противоположное повороту головы.

Разминание мышц лопатки.

Необходимо поочередно каждой рукой снимать отдельные участки мышцы вокруг лопатки. При этом движения должны быть круговыми.

Массирование большим пальцем основания шеи.

С помощью большого пальца следует проводить массаж маленького треугольника, образованного основанием шеи и верхней частью лопатки. Движения должны быть мягкими, но достаточно сильными. Массаж нужно делать до полного исчезновения чувства напряжения. Необходимо следить за тем,

чтобы у массируемого не возникало чувство дискомфорта и не было болевых ощущений.

Массаж большими пальцами вдоль позвоночника.

Короткими сильными движениями нужно нажимать на точки вдоль позвоночника, перемещаясь от основания шеи вниз. Делать эти движения следует до середины спины, затем быстрым скользящим движением необходимо вернуться к основанию шеи и повторить (рис. 32).

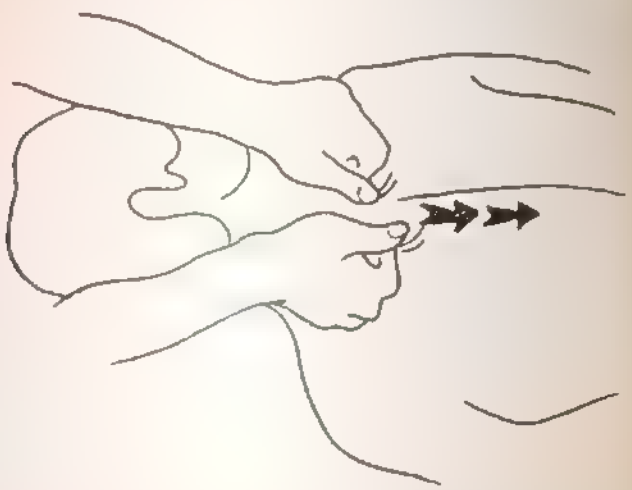


Рисунок 32

Массаж вокруг лопатки.

При выполнении этого приема нужно одну руку держать на плече, а пальцами другой руки массировать вокруг лопатки. Движения нужно начинать от верхней части плеча, затем постепенно спуститься вниз, надавливая вокруг лопатки. Прием также необходимо повторить.

Давление на плоскую часть лопатки.

На плоской части лопатки нужно описывать круги. Делать это следует пальцами, при этом круги должны быть небольшие и глубокие. Этот прием нужно повторить несколько раз.

Массирование шеи.

Взять пальцами мышцы у основания шеи и размять их, затем нужно размять вышележащие мышцы шеи.

Проведя серию всех этих приемов, следует повторить их на другой стороне тела, предварительно повернув голову в другую сторону.

Выполнив массаж верхней части спины, можно переходить к массажу нижней части спины и мышц ягодиц.

Массаж нижней части спины и ягодичных мышц.

При проведении массажа нужно находиться сбоку от массируемого на уровне бедер. Начинать массаж следует с разминания нижней части спины, после этого можно приступать к массированию противоположной ягодицы.

Массаж поясницы и крестца.

Разминать круговыми движениями мышцы вокруг поясницы и крестца. Делать массаж нужно поочередно левой и правой руками, стараясь двигаться по всей площади.

Разминание ягодичных мышц.

Положить руки на противоположную ягодицу и проводить разминание, как бы перебрасывая части мышцы из одной руки в другую, сжимая пальцы (рис. 33). Таким образом нужно массировать всю область ягодицы.

Рисунок 33

Массаж ягодичных мышц пощипыванием.

При проведении этого приема нужно захватывать пальцами небольшие части ягодичной мышцы, стараясь делать это в быстром равномерном темпе.

Массаж боковой стороны оттягиванием.

Массаж следует начинать с противоположной ягодицы. Мышцы нужно захватывать и оттягивать по направлению к позвоночнику. При этом одна рука должна постоянно находиться в соприкосновении с телом.

После проведения серии приемов на одной стороне тела, нужно переместиться на другую сторону и повторить всю процедуру.

Позвоночник.

От того, в каком состоянии находится позвоночник, зависит физическое и духовное здоровье человека, его настроение.

Массируя позвоночник, следует избегать прямого воздействия на позвонки и проводить все приемы по обеим сторонам позвоночного столба.

Растирание мышц кончиками пальцев.

Положить руку на нижний отдел позвоночника, на нее сверху положить другую руку. Теперь с давлением следует производить руками движения сверху вниз. Затем нужно кончиками среднего и указательного пальцев надавливать по обеим сторонам позвоночника сверху вниз, перемещая руки одну за другой и двигаясь при этом от нижнего отдела позвоночника к верхнему.

Проведение приема разминания вдоль позвоночника.

Разминание нужно выполнять большими пальцами вдоль позвоночника снизу вверх. Движения при этом должны быть круговыми и глубокими. Дойдя до верхней точки, нужно продолжать массаж, медленно перемещаясь сверху вниз.

Массаж поглаживанием предплечьями.

Нужно положить предплечья на середину спины массируемого, затем их медленно раздвигать, перемещая одно из них по направлению к шее, другое — к нижней части позвоночника (рис. 34). Повторить прием, расположив руки по диагонали спины. При разведении одно из предплечий двигается к плечу, другое — к противоположной ягодице.

Задняя поверхность ног.

Заключительным этапом в проведении массажа на задней поверхности тела является массаж ног и стоп. Массируя заднюю мышечную поверхность ног, по ее чувствительности можно определить, есть ли у человека какие-либо проблемы с нижней частью спины. Это стано-

Рисунок

...можным, поскольку ...
...расположены на за...
...позвоночника до ...
...в нижней части спины ...
...ения, то массаж за...
...чувство скованности ...
...спины.

...расширении вен на мы...
...массаж, т. к. более г...
...голени массаж не ну...
...направлены вверх и ...
...ами и скользящими.

...поглаживание.

...положить руки на за...
...расположена выше ...
...ой ноге, и соответс...
...он проводится на п...
...должны скользить по ...
...ноги до ягодицы. ...
...двигать вниз до стоп...
...должна двигаться ...
...массаж на внутрен...
...приближаться к по...

...ание ноги.

...массаж можно сочетать ...
...ировать. При прохо...
...боку (

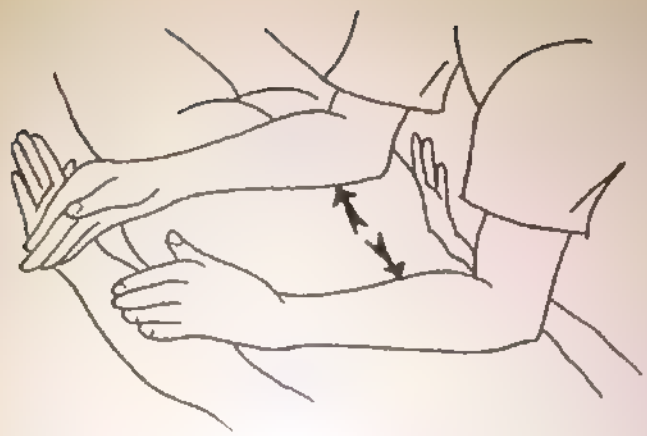


Рисунок 34

вится возможным, поскольку седалищный нерв и его ответвления расположены на задней поверхности ноги от нижней части позвоночника до пятки.

Если в нижней части спины иногда возникают неприятные ощущения, то массаж задней поверхности ног уменьшит боль и чувство скованности не только в мышцах ног, но и в области спины.

При расширении вен на голенях ног можно проводить лишь мягкий массаж, так как более глубокий может нанести вред, а в области голени массаж не нужно проводить совсем. Движения рук направлены вверх и вниз, при этом они должны быть плавными и скользящими.

Поглаживание.

Нужно положить руки на заднюю поверхность голени, левая рука расположена выше правой, если массаж проводится на левой ноге, и соответственно правая рука — выше левой, если он проводится на правой ноге.

Руки должны скользить по центральной линии задней поверхности ноги до ягодицы. После этого нужно ведущую руку передвигать вниз до стопы по внешней стороне ноги, другая рука должна двигаться по внутренней стороне.

Делая массаж на внутренней стороне бедра, нужно стараться не приближаться к половым органам.

Поднимание ноги.

Массаж можно сочетать с таким упражнением, как поднимание ноги. При проведении этого приема необходимо расположиться сбоку от массируемого. Затем нужно одной

рукой взяться за голеностопный сустав, а другую положить по колено. Вытянутую ногу следует медленно поднимать, при этом следить, чтобы у массируемого не возникало никаких неприятных и болезненных ощущений. Потом медленно опустить ногу. Так повторить несколько раз.

При поднимании ноги важно, чтобы ее тяжесть воспринималась всем телом, а не только руками и плечами. Ни в коем случае не следует допускать возникновения у человека болезненных и неприятных ощущений.

Дренаж ног.

При проведении этого массажного приема ускоряется прилив крови к сердцу. Перед началом массажа нужно занять позицию у стопы или сбоку от голени.

Начинать массаж следует короткими твердыми поступательными движениями больших пальцев.

На бедрах массаж проводится ладонью с согнутыми пальцами.

В области колена нужно проводить массаж широкими и легкими движениями, т. к. при сильном давлении на коленную чашечку она будет испытывать боль в месте соприкосновения с поверхностью стола, на котором располагается человек.

Разминание ноги.

При разминании мышц ноги нужно захватывать и сжимать их поочередными ритмичными движениями обеих рук. Массировать следует мышцы вдоль бедра и икры по направлению сверху вниз. Проводя этот прием, очень важно следить за тем, чтобы руки не поднимались вверх.

Массирование мышц вокруг голеностопного сустава.

Необходимо крепко держать одной рукой стопу, пальцами другой в это время массировать мышцы вокруг голеностопного сустава.

Круговые движения можно делать большим пальцем, а также остальными пальцами. Сначала массируют одну сторону сустава, затем другую.

Оттягивание стопы вверх-вниз.

Одной рукой взять голеностопный сустав и тянуть к себе, другой рукой нужно держать стопу со стороны

подошвы и сгибать ее до точки сопротивления, стараясь прибли-
зить стопу к голени (рис. 35).

Рукой, которая находится на тыльной стороне стопы, нуж-
но оттягивать стопу в противоположную сторону, другой же
рукой следует придерживать стопу в области пятки (рис. 36).

Рисунок 36

Вращение голеностопного сустава.

Выполняя этот прием, следует взять одной рукой ногу над голеностопным суставом, а другой рукой — стопу и медленно вращать ее таким образом, чтобы большой палец описывал широкие круги.

Вращение нужно проводить попеременно то в одну сторону, то в другую.

Массаж подошвы большими пальцами.

Одной рукой нужно держать стопу, а другой массировать всю подошву сильными кругообразными движениями большого пальца другой руки. Начинать массаж следует с пятки, а закончить на подушечке стопы, под пальцами.

Выполнив все приемы на задней поверхности одной ноги, необходимо повторить их на другой ноге.

Плечи, шея и волосистая часть головы.

После проведения массажа на задней поверхности тела, нужно дать массируемому несколько минут отдыха. После этого он должен лечь на спину. Теперь можно приступать к массажу передней поверхности тела. Если массируемому неудобно лежать, то можно ему под голову подложить небольшую плоскую подушку. Затем следует сесть у него за головой и наносить масло на верхнюю часть груди, на плечи и область шеи.

Поглаживание.

Расположить руки на верхней части грудной клетки сразу же под ключицами, пальцы при этом обращены друг к другу (рис. 37). Далее нужно медленно раздвигать руки и вести их к плечевым суставам. Потом сделать поворот

Рисунок 37

Рисунок 38

вокруг суставов и скользящим движением перемещать их по направлению к шее (рис. 38). Продолжать движение вдоль шеи до основания черепа и дальше к темени. После проведения всего массажного приема поглаживание необходимо повторить.

Вытягивание шеи.

Обе руки положить под голову массируемого, пальцы при этом должны располагаться на основании черепа. Нужно немного приподнять голову и осторожно потянуть ее на себя, слегка вытягивая заднюю поверхность шеи (рис. 39). Затем медленно опустить голову. При достаточном расслаблении человека, голова его будет казаться весьма тяжелой. Если же он находится в напряжении, то будет бессознательно стремиться сам поднять голову. В этом случае нужно попросить массируемого не двигаться, пока будет происходить процедура расслабления шеи вытягиванием. Если после нескольких повторений ему не удалось расслабиться, нужно переходить к выполнению другого приема.

Рисунок 39

Растирание волосистой части головы.

В качестве профилактического средства для сохранения нормального состояния волос, а также укрепления их корней производится массаж волосистой части головы. Людям с нормальным типом волос использовать данный массаж рекомендуется 1 раз в неделю и 2—3 раза тем, у кого другой тип волос.

При выполнении массажа пальцы рук массажиста должны полностью располагаться на поверхности волосистой части головы. Обхватив голову, массажист должен производить попеременные поглаживания, начиная ото лба и постепенно перемещаясь к затылку (рис. 40).

После этого следует разъединить пальцы и продолжать поглаживание таким же образом. Поглаживание нужно производить при помощи обеих рук, расположив их по отношению друг к другу параллельно. Заканчивая движения ото лба к затылку, следует постепенно перейти к выполнению массирующих движений в височных областях (рис. 41).

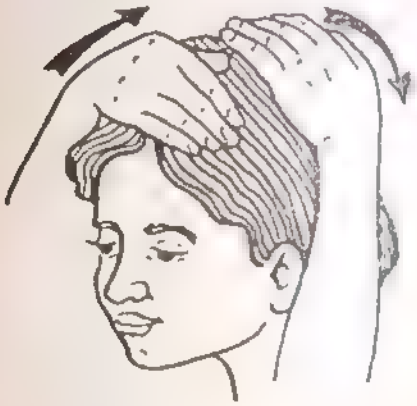


Рисунок 40

Рисунок 41

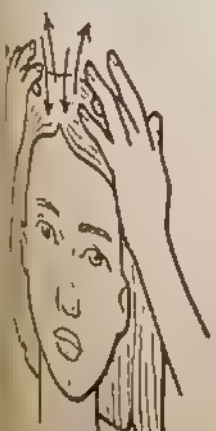
После этого необходимо выполнить растирание: кончиками расставленных пальцев следует провести полукружные массирующие движения по всей поверхности волосистой части головы (рис. 42).

Следующим приемом, выполняемым при массировании, является надавливание. Его также нужно производить по всей поверхности волосистой части головы подушечками расставленных пальцев. При этом движения должны носить прерывистый характер (рис. 43).

После этого производится поколачивание подушечками пальцев. При нем движения должны быть похожими на удары барабанными палочками по барабану и выполняться поочередно всеми пальцами (рис. 44).

Постепенно переходя к завершению массажа, следует произвести глубокое поглаживание основанием кисти,

Рисунок 42



выпрямляясь от височной части головы к углу нижней челюсти, обходя ушную раковину сверху. Массирование нужно выполнять с обеих сторон головы, руки при этом должны располагаться параллельно (рис. 45).

Заключительным приемом при выполнении массажа волосистой части головы является поверхностное поглаживание. Оно производится внутренними частями ладоней в направлении от области лба к затылку (рис. 46).

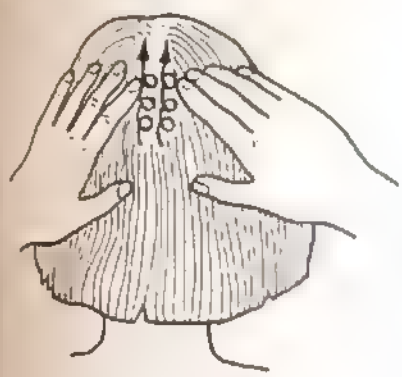


Рисунок 42

Рисунок 43

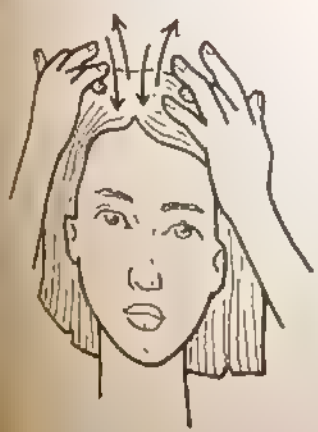


Рисунок 44

Рисунок 45

Рисунок 46

«Выдергивание» волос.

Взять прядь волос, пропустить ее между пальцами и потягивать волосы, медленно выпуская их из рук. Это движение нужно повторить 5—8 раз на каждой стороне головы. Подергивание должно быть ощутимым, но не очень сильным.

Вытягивание позвоночника.

Этот прием должен проводиться при непосредственном участии массируемого. Ему нужно приподнять спину, чтобы можно было как можно дальше просунуть руки. Ладони должны располагаться вдоль позвоночника (рис. 47). После

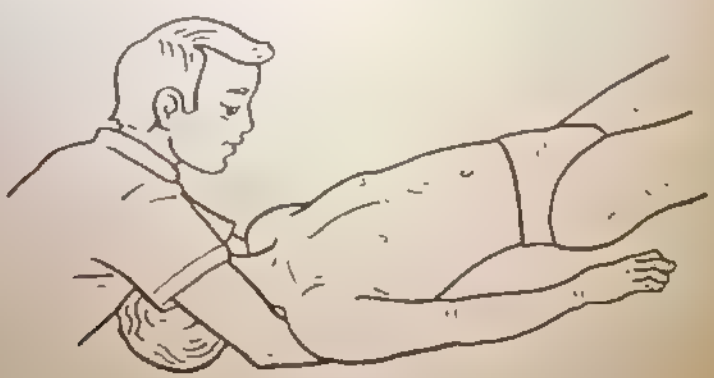


Рисунок 47

этого следует попросить человека расслабиться. Как только он это сделает, нужно начинать медленно вести кисти рук вдоль позвоночника до шеи и задней части головы, слегка закруглив пальцы. Заканчивать этот прием нужно «вытягиванием» волос. В случае если массируемый человек очень тяжелый или его рост значительно превосходит рост массажиста, вытягивание позвоночника лучше не проводить.

Лицо.

При массаже нужно следить за реакцией массируемого на нажатие, поскольку болевой порог у всех людей различный. Выполнять движения следует медленно сверху вниз и от середины лица в стороны. Во время проведения массажа нужно находиться за головой человека, при этом можно сидеть или стоять. Нужно стараться, чтобы во время массажа ото лба к подбородку нажатие было равномерным.

Лоб.

Положить большие пальцы на середину лба, точно над бровями, ладони в это время должны находиться по бокам (рис. 48). Необходимо поглаживать и растирать лоб большими пальцами, каждый раз захватывая новый участок. Большие пальцы следует раздвигать по направлению к волосам и в стороны. Таким образом нужно промассировать весь лоб до края волос.

Рисунок 48

Брови.

Большие пальцы положить на брови у переносицы, затем вести их в стороны до края волос. Двигать пальцами нужно, следуя горизонтальной линии бровей. Прием повторить несколько раз.

Глаза.

Массировать глаза нужно медленными осторожными движениями, двигая большие пальцы по векам от внутренних к внешним углам глаз и в сторону (рис. 49). Повторить несколько раз.

Нос.

Попеременно массировать большими пальцами нос, двигаясь от переносицы к кончику носа. После этого большим и указательным пальцами нежно сжать кончик носа.

Щеки.

Начинать массаж следует под внутренними углами глаз. Большими пальцами нужно вести по линии через скулы до края волос над ушами.

Затем нужно повторить это движение, постепенно перемещаясь вниз по щеке. Провести пальцами под скулой, над верхней губой и под нижней губой.

Подбородок.

Нужно взять кончик подбородка большим и указательным пальцами обеих рук и сжимать его, передвигаясь вдоль подбородка. Движения должны быть ритмичными (рис. 50).

Рисунок 49

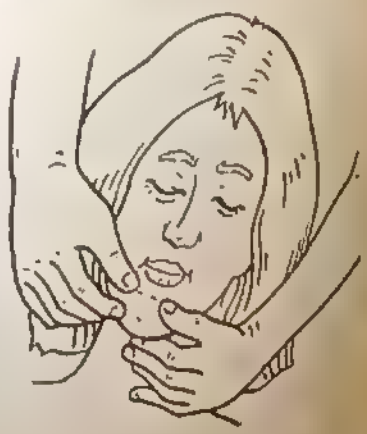


Рисунок 50

Челюсть.

Взяться большим и указательным пальцами обеих рук за край челюсти у подбородка и медленно вести пальцами вдоль края до ушей (рис. 51).

Жевательные мышцы.

Чтобы найти жевательные мышцы, следует положить пальцы на щеки и попросить массируемого сжать зубы. При этом жевательные мышцы, сжимаясь, напрягутся. После этого их нужно массировать круговыми движениями подушечками пальцев.

Массаж щек ладонями.

Положить ладони на щеки по обе стороны от носа, пальцы при этом должны быть обращены к ушам (рис. 52). Затем нужно медленно скользящим движением вести ладони через щеки к ушам.

Рисунок 51

Рисунок 52

Руки и кисти.

При выполнении массажа следует находиться сбоку от пациента, повернувшись к его голове. Начинать массаж нужно медленными движениями. Важно, чтобы массируемый в полной мере прочувствовал каждый участок своего тела, с другой стороны, он ни в коем случае не должен испытывать болезненных ощущений.

Поглаживание.

Перед выполнением приема массирующему надо смазать свои руки маслом, затем положить их на лучезапястный

сустав и медленно двигать вверх. Дойдя до плечевого сустава, направьте руки вниз. При этом одна рука идет с внешней стороны, а другая — с внутренней стороны, от подмышки.

Дренаж предплечья.

Взять одной рукой массируемого за кисть и приподнять предплечье так, чтобы оно опиралось на локоть. Другой рукой следует обхватить лучезапястный сустав, чтобы большой палец лежал на внутренней стороне сустава. После этого нужно как бы выжимать руку, идя вверх от лучезапястного сустава до локтя. Повторить этот прием на другом предплечье.

Дренаж верхней части руки.

Поднять руку массируемого и согнуть в локте так, чтобы ее кисть находилась с противоположной стороны шеи, при этом верхняя часть руки должна находиться в вертикальном положении. Затем следует взять руку массируемого около локтя двумя руками и, крепко обхватив ее, передвигать руки к плечевому суставу (рис. 53). Повторить этот прием на другой руке.

Рисунок 53

Поднимание плеч.

Расположиться на коленях возле правого плеча массируемого, продеть свою левую руку под его правую ниже

Рисунок 54

локтя. Затем левой рукой нужно обхватить предплечье своей правой руки возле локтя, а правой рукой взяться за лучезапястный сустав массируемого. Поднять руку, отрывая плечо от пола, потом медленно опустить (рис. 54).

Рисунок 54

Вытягивание руки и боковой части тела.

Крепко обхватить одной рукой лучезапястный сустав массируемого и отвести его руку вверх. Чтобы вытянуть руку, следует легко тянуть сустав, одновременно другой рукой с ощутимым нажимом вести от подмышки до подреберья. При этом нужно стараться вытянуть всю руку и боковую часть тела (рис. 55).

Массаж мышц предплечья большими пальцами рук.

Массаж проводится в положении сидя. Нужно обмотать плечо полотенцем, предварительно смазав его лосьоном, массажным кремом или присыпав тальком, и заколоть его булавкой. Повернуть массируемую руку ладонью вниз и положить ее перед собой на столик. Взять запястье обеими руками, расположив большие пальцы рук сверху. Массировать руку круговыми движениями в противоположных направлениях (рис. 56). Выполняя эти движения, нужно постепенно продвигаться к локтю.

Дойдя до локтя, повернуть массируемую руку ладонью вверх и массировать таким же способом в направлении от запястья к локтю.

Рисунок 55

Рисунок 56

Разминание мышц предплечья.

Обхватить предплечье у запястья, повернуть обрабатываемую руку ладонью вниз. Сделать руками сдавливающие движения, направленные навстречу друг другу (как при выжимании белья при стирке). Делая аналогичные

движения, нужно постепенно перемещать свои руки от запястья к локтю. Дойдя до локтя, спустить их легкими скользящими движениями, затем еще раз повторить этот прием.

Массаж локтя.

Перед тем как приступить к массажу, следует грубую кожу в области локтя обильно смазать кремом для рук.

Массируемое предплечье необходимо обхватить левой рукой у запястья, а пальцами правой руки — локоть массируемого и помассировать его кругообразно.

Массаж мышц предплечья в противоположных направлениях.

Захватить массируемое предплечье обеими руками и массировать его в противоположных направлениях, двигаясь от запястья к плечу (рис. 57). Затем, продолжая массировать, от плеча вернуться к пальцам.

Рисунок 57

Разминание лучезапястного сустава.

Предварительно нужно смазать кожу рук кремом или лосьоном от запястья до кончиков пальцев. Можно использовать тальк.

Поместить локоть массируемой руки на плоскую небольшую подушку. Взять левой рукой предплечье обрабатываемой руки ниже запястья, правой рукой медленно согнуть кисть в одну и другую сторону, повторить этот прием три раза.

Разминание ладони.

Локоть массируемой руки находится на подушечке, рука занимает вертикальное положение. Удерживая руку в этом положении, нужно взять обеими руками массируемую кисть и повернуть ее ладонью вверх.

Большими пальцами рук массировать ладонь круговыми движениями от запястья до кончиков пальцев. При этом большой палец правой руки производит движение по часовой стрелке, а палец левой руки — против.

Массирование пальцев.

Положить предплечье массируемой руки на ладонь своей левой руки.

Поддерживая предплечье, большим и указательным пальцами правой руки захватить мизинец и массировать его круговыми движениями от основания до кончика пальца. Так же нужно поступить с остальными пальцами руки (рис. 58).

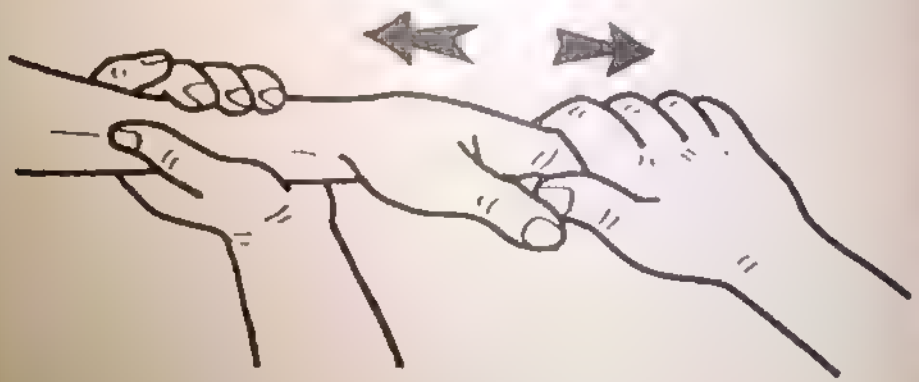


Рисунок 58

Массаж тыльной стороны кисти.

Повернуть массируемую кисть ладонью вниз и обхватить ее обеими руками. Затем необходимо положить большие пальцы своих рук на тыльную сторону массажируемой кисти и тщательно промассировать ее круговыми движениями, двигаясь в направлении от запястья к основанию пальцев кисти.

Массаж вокруг лучезапястного сустава.

Поднять предплечье массируемого, поставив его руку на локоть. Затем массировать большими пальцами всю область лучезапястного сустава, делая небольшие круговые движения.

Массаж между костями.

Одной рукой держать массируемую руку за лучезапястный сустав, а большим и указательным пальцами другой руки массировать между костями кисти от лучезапястного сустава до основания пальцев.

Потягивание пальцев.

Выполняя этот прием, следует брать все пальцы поочередно и медленно вытягивать и поворачивать их до тех пор, пока пальцы не начнут выскальзывать из рук.

Закончить массаж кисти нужно, делая круговые движения большими пальцами своих рук по тыльной стороне массируемых пальцев от основания до кончиков. После этого произвести легкие надавливания на обрабатываемые кисти и пальцы.

Таким же образом проделать массаж другой руки. После массажа руки нужно вытереть сначала влажной салфеткой, затем сухой.

Передняя сторона туловища.

Проводить массаж на передней стороне туловища нужно с большой осторожностью, т. к. эту область очень легко травмировать. Перед тем как приступить к массажу, нужно понаблюдать за способом дыхания человека и определить, как движутся некоторые части тела во время вдоха и выдоха. Чтобы смазать маслом переднюю часть туловища, нужно расположиться непосредственно за головой массируемого. Прикосновения к солнечному сплетению и животу должны быть особо щадящими и нежными. Нельзя во время массажа допускать резкие движения.

Поглаживание.

Нужно с большой осторожностью, не надавливая, положить руки рядом на середину верхней части груди. Затем следует медленно передвигать их вниз по средней

линии туловища. Под пупком руки нужно разъединить и направить их к бокам. Вверх руки должны двигаться по бокам тела. Повторить этот прием.

Грудная клетка и реберные дуги.

Ребра предохраняют органы грудной клетки от повреждения и способствуют дыханию. При вдохе они поднимаются и толкают вперед грудную кость, расширяя при этом грудную полость для поступления воздуха в легкие.

Подвижные ребра обеспечивают правильное дыхание. Массаж межреберных мышц расслабляет их, одновременно увеличивает гибкость ребер. Благодаря этому человек может дышать глубже.

Массаж межреберных промежутков.

Перед началом массажа, нужно расположиться за головой массируемого, положить указательный и средний пальцы на середину верхней части грудной клетки в углубления с каждой стороны верхних ребер. Сильно нажимая, нужно вести пальцы к боковым сторонам тела. Эти движения следует повторить вдоль каждого межреберного промежутка.

Если массаж делается женщине, то нельзя нажимать на мягкие ткани грудной железы. Активный массаж нужно возобновить ниже грудной железы.

Живот.

Перед началом массажа расположиться сбоку от массируемого на уровне желудка. Руки на живот следует положить очень осторожным движением. Подождать несколько минут, потом приступить непосредственно к массажу.

Круговые движения.

Массаж следует начинать от пупка. Руки при этом двигаются по часовой стрелке. Это правило обязательно нужно соблюдать, т. к. перистальтика в толстой кишке происходит также по часовой стрелке. Нажатие можно усилить после проведения широких круговых движений. Диаметр кругов при этом должен уменьшаться. Ритм массажа должен совпадать с ритмом дыхания массируемого.

Поглаживание.

Перед тем как приступить к массажу, нужно, чтобы дыхание массируемого стало медленным и глубоким. Ладони должны лежать на животе, пальцы при этом направлены вверх. При вдохе, когда грудная клетка поднимается, руки должны двигаться вверх до середины тела. При выдохе, когда грудь опускается, руки должны делать круговое движение вокруг плечевого сустава и переместиться вниз по бокам тела. Прием нужно повторить 2—3 раза.

Передняя поверхность ног.

Массаж всего тела нужно заканчивать, массируя стопы, чтобы внимание человека было сконцентрировано на пальцах ног. Применяемые приемы сходны с приемами, которые выполняются на задней поверхности ног.

Перед тем как приступить к массажу, нужно занять позицию между стопами массируемого. Затем необходимо смазать руки маслом и нанести его на обе ноги. Руки положить на голеностопные суставы, а затем скользить по ногам вверх к бедрам и вниз к стопам. Повторить эти движения следует на обеих ногах.

Выбрать ногу, которая будет массироваться первой, и встать так, чтобы стопа массируемого находилась между ногами массажиста. Продолжать растирать масло и разогревать ногу. Пальцы рук должны быть направлены вверх. Внутренние стороны бедер нужно массировать особенно осторожно.

Поглаживание.

Положить руки на голеностопный сустав пальцами вверх и медленно передвигать их по ноге. Затем одну руку направить к внутренней стороне бедра, одновременно делая другой рукой круговые движения по бедру. Затем следует медленно перемещать обе руки вниз по боковым сторонам к стопе. Прием повторить.

Вытягивание ноги.

Приятные чувства возникают у человека, когда его ноги и руки движутся без усилий с его стороны. Это и происходит при вытягивании ноги, когда растяжению подвергаются три сустава: тазобедренный, коленный и голеностопный. Жела-

тельно, чтобы в проведении этого приема участвовало все тело массажиста, а не только его руки. В этом случае массаж будет гораздо эффективнее.

Нужно одной рукой взять пятку, другой — тыльную поверхность стопы. Затем откинуться назад до упора так, чтобы руки были полностью вытянуты, приподнять стопу над полом на несколько сантиметров и проводить прием вытягивания, слегка потряхивая ногу (рис. 59). Медленно опустить ногу и повторить прием.

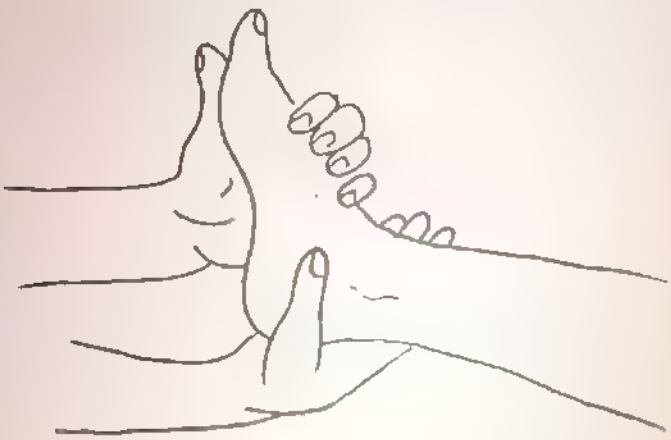


Рисунок 59

Массаж вокруг коленной чашечки.

Расположить большие пальцы точно над коленной чашечкой, прижав остальные пальцы с обеих сторон колена (рис. 60). При проведении приема нужно одновременно отодвигать большие пальцы друг от друга таким образом, чтобы они описывали круги вокруг коленной чашечки, пересекаясь над и под ней. Прием следует повторить несколько раз.

Дренаж бедра.

Перед проведением приема нужно обхватить ногу двумя руками так, чтобы большие пальцы рук находились на поверхности бедра. Поочередно массировать ногу большими пальцами, двигаясь по направлению от колена вверх.

Массаж мышц возле тазобедренного сустава.

При проведении приема положить большие пальцы на внешнюю сторону тазобедренного сустава. Остальные

Рисунок 60

...ивание стопы.

...ходимо взять стоп... ...располагались на ... — на подошве. Ну... ...раздвигать большие... ...топы.

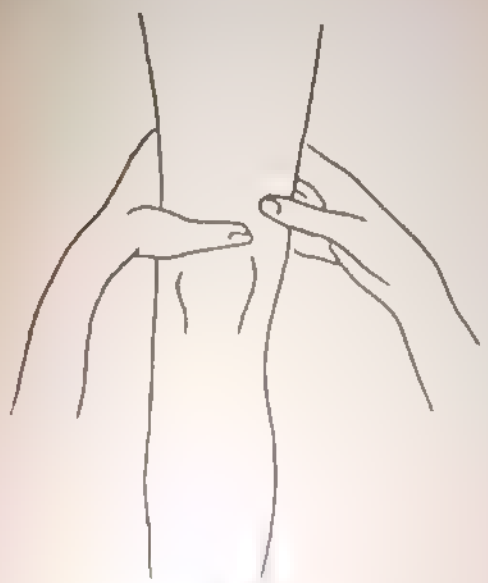
...глаживание стопы.

...ять стопу в обе руки... ...ю к пальцам. Посл... ...й ноге следует повто...

...единение.

...так, массаж провед... ...провести несколь... ...ельность, чтобы ... ...шого удовлетв... ...ий. Первый ... ...ких дви...

...ны должны плотно лежать на ноге для создания опоры. ...ашими пальцами нужно глубоко разминать мышцы во- ...ступни.



Сгибание стопы.

Необходимо взять стопу таким образом, чтобы большие пальцы располагались на ее верхней стороне, а остальные пальцы — на подошве. Нужно сильно сжимать стопу, при этом раздвигать большие пальцы, одновременно сгибая свод стопы.

Поглаживание стопы.

Взять стопу в обе руки и медленно вести руки по направлению к пальцам. После проведения всех приемов на одной ноге следует повторить их на другой.

Соединение.

Итак, массаж проведен на обеих сторонах тела, теперь нужно провести несколько приемов, чтобы человек ощутил свою целостность, чтобы у него возникло чувство гармонии и глубокого удовлетворения. Существуют два способа связывания. Первый заключается в использовании поглаживающих движений, которые плавно охватывают все тело,

переходя с одной стороны на другую и сверху вниз. Второй способ — кратковременное и одновременное наложение рук на различные части тела, например, на живот и лоб.

Чтобы было удобно делать массаж, нужно расположиться сбоку от массируемого на уровне бедра. В этом положении можно легко достать любые части тела.

Можно сделать один из приемов или оба. В самом конце нужно на мгновение оставить пальцы на поверхности тела в неподвижности, а затем снять их легким движением.

Перемещение рук от живота к ноге и руке.

Положить руки на живот, затем вести одну руку по ноге вниз к стопе, а другую — к противоположному плечу и далее по руке, вниз к кисти.

После проведения приема снова положить руки на живот и повторить этот прием по другой руке и ноге (рис. 61).

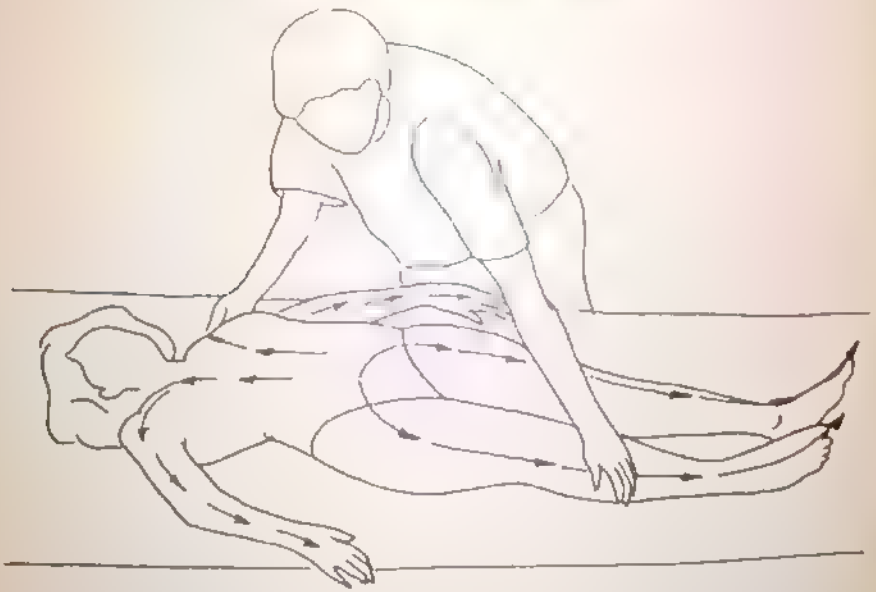


Рисунок 61

Перемещение рук по телу от головы к рукам и ногам.

В начале приема нужно положить кончики пальцев на лоб массируемого и вести их через темя к задней части шеи, затем продолжать движение по рукам, погружая выходом на среднем пальце.

После этого снова положить пальцы на лоб и повторить прием, только на этот раз после шеи поворачивать нужно к

...ерхней части туловища и вести вниз. Возле пупка руки ...ужно разъединить и продолжать движение по ногам, ...канчивая большими пальцами (рис. 62).

После того как массаж закончен, нужно дать массируемому отдохнуть, пусть он немного полежит.

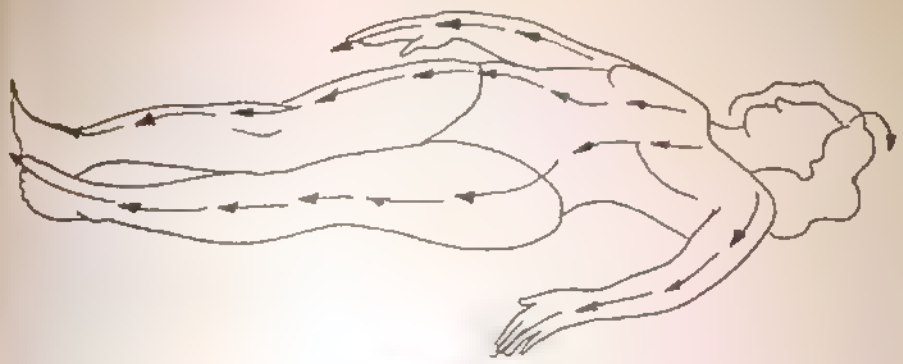


Рисунок 62

Эротический массаж

Обязательно научитесь делать эротический массаж своим любимым. Они и вы это оцените и будете проводить больше своего свободного времени друг с другом, делая эротический массаж.

Эротический массаж - это физический контакт, любовное прикосновение. Мы дотрагиваемся и хотим, чтобы до нас дотрагивались, ибо это приятно. Мы дотрагиваемся, чтобы получить удовольствие. Эротический массаж начинается с умения дотрагиваться до себя. Попробуйте на ощупь определить предметы, вас окружающие. Научитесь расслабляться, получать удовольствие. Делайте это неосознанно, только чувствами. На этой странице мы покажем, как надо готовиться, как проводить эротический массаж спины и передней части тела.

Подготовка.

Хороший эротический массаж требует подготовки, договоритесь с партнером о встрече, определите время встречи и подготовьте дом. Используйте для этого все свои чувства. Это называется сексуальный опыт.

Итак, как выглядит ваша массажная комната:

— сделайте свет в комнате не таким ярким;

— зажгите свечи или разожгите огонь в камине;

— хорошенько прогрейте свою комнату;

— наполните ее ароматом, распылите благовония или зажгите ароматическую свечу;

— надушитесь своим любимым одеколоном или духами.

Теперь о звуках:

— лирическая музыка поможет установлению нужной атмосферы;

— отключите телефон.

Теперь о вкусах:

— немного спиртного и пищи являются частью хорошего сексуального массажа.

Теперь о прикосновениях:

— подумайте о том, как вы будете проводить массаж;

— подготовьте себя, сосредоточьтесь, расслабьтесь;

— помните, будь вы активным или пассивным, вам делают массаж или вы его делаете, вы всегда получаете удовольствие. Испытывайте радость от прикосновения, это ради вашего же блага.

Если вы занимаетесь любовью до, во время или после массажа — ну и прекрасно. Но не ставьте это своей целью. Ваша цель — это сексуальное удовольствие.

Контактируйте посредством прикосновения, теплого отношения, шуток, любопытства, любви. Получайте наслаждение.

Помните, вы контактируете посредством прикосновения, слова оставьте на потом.

Лучшим местом для массажа является массажный стол, можно использовать ковер на полу или же кровать.

Согрейте массажное масло в чашке с теплой водой (можно массировать и без массажного масла).

Есть четыре основные позиции рук:

— постукивание;

— удар прямой рукой, удар одним пальцем, удар ребром руки;

— надавливание;

— пощипывание.

Помните!!! Массажируйте мускулы и твердые ткани, но не кости. Когда вы начали массаж, установив контакт, постарайтесь как можно дольше его удержать. Вам будет проще, если вы воспользуетесь массажным столом. Если вы на полу или на кровати, контактируйте со своим возлюбленным, только когда вы переворачиваетесь с одной стороны на другую.

Если вы проведете романтический вечер дома, делая эротический массаж своему возлюбленному, то вас это, несомненно, сблизит с ним больше, чем поход в кино, ресторан или театр. Массаж [illegible] чувственный проводник, и он очень приятен.

Массаж задней поверхности тела.

Итак, давайте начнем [illegible] (партнер лежит на животе):

Сосредоточьтесь. Мысленно [illegible] вложитесь в пространстве своего партнера. Установите [illegible] контакт. Полейте немного масла себе на руку, а не на партнера. Размажьте масло по всей длине партнера. Когда вы начнете, то договоритесь с партнером, как вы будете его массировать. Сильными ударами, или мягким пощипыванием, или все вместе.

Плавно продвигайтесь своими руками вниз по спине, потом по сторонам, а потом снова вверх к плечам. Повторите несколько раз.

По каждой стороне позвоночника проведите руками до самого низа, продолжайте массировать, как и в предыдущем случае.

Используя кулаки, тихонько постукивайте по верхней части спины.

Используя кончики пальцев, постукивайте по верхней части спины и с каждой стороны вниз от позвоночника.

Закончите эту часть массажа легким поглаживанием.

На каждой стороне позвоночника делайте маленькие круги большими пальцами руки, продвигайтесь вниз по позвоночнику в сторону ягодиц, а потом снова к голове. Повторите в течение нескольких минут.

Под каждым плечом, используя большие пальцы рук, делайте полукруг: одним пальцем в одну сторону, другим — в другую.

Встаньте на колени возле ног своего партнера. Пальцами руки удаляйтесь потихоньку, пока будете продвигаться вверх по каждой стороне спины.

Пальцами рук продвигайтесь вдоль позвоночника, используя легкое нажатие. Повторите несколько раз, увеличивая давление.

Положите левую руку на верхнюю часть спины, правую ладонь напротив левой вдоль позвоночника. Медленно водите правой ладонью вверх по позвоночнику, используя легкое надавливание. Эта процедура должна длиться 15 секунд. Увеличивая силу давления правой ладони, повторяйте процедуру 2 минуты.

Проведите руками по спине вашего возлюбленного до середины спины, повторите так несколько раз. Теперь другую сторону и снова повторить.

Обратной стороной рук двигайтесь к ногам, вверху ноги. Переверните руки и двигайтесь вниз. Повторите несколько раз.

Передвигайте большие пальцы рук вверх по обратной стороне ноги, обратно продвигайтесь уже по обе стороны ноги. То же самое повторите с другой ногой.

Теперь массируйте икроножные мышцы, бедра и верх ягодицы одной ноги, потом вниз по другой ноге.

Кончиками пальцев тихонько надавливайте, и продвигайтесь вдоль ягодицы вниз, а потом вверх по другой ягодице. Не затрагивайте заднюю часть коленок.

Сделайте несколько легких поглаживаний вдоль задней стороны ног партнера.

Для окончания массажа задней части тела, используйте свои предплечья, чтобы несколько раз провести ими по телу своего партнера.

А теперь отдых. Оставьте одну руку на плече возлюбленного.

Фронтальный массаж.

Массаж передней части тела (партнер лежит на спине).

Одной рукой начинайте движения по часовой стрелке, второй рукой в том же направлении. Чередуя руки, скользите вдоль всего тела вашего партнера.

На груди, которая расположена ближе к вам, каждой рукой делайте круговые движения, водите руками вокруг соска. Мужчины тоже получают удовольствие, когда выполняют это упражнение.

На соске второй груди начинайте легкое пощипывание и скользите большими пальцами рук к наружной части. Перейдите к другой стороне и повторите прием.

Пусть кончики ваших пальцев мягко почти танцуют на теле вашего партнера.

Встаньте на колени за головой. Держа голову в своих руках, двигайте свои пальцы как можно ниже к шее, а потом наверх. Потом движением к себе проведите пальцами туда обратно.

Медленно поглаживайте всю голову. Положите голову вашего партнера на подушку. В заключение медленно поглаживайте лицо и шею.

Мягко сожмите кулак и передвигайте руку вдоль наружной стороны руки.

Держите руку вертикально, чтобы рука вашего партнера соприкасалась с вашим телом. Двигайтесь пальцами руки вдоль его руки до локтя. Ослабьте свои прикосновения и двигайтесь назад к кисти.

Используя постоянные надавливания, двумя пальцами рук делайте круговые движения. Повторите несколько раз.

Пальцами рук и указательным пальцем массируйте большой палец руки вашего партнера. Большим пальцем вашей руки массируйте ладонь.

Очень медленно массируйте каждый палец руки. Потом, жестко надавливая вверх по пальцу, повторите также на второй руке.

Массируйте лицевую сторону бедра, попеременно надавливая каждой рукой.

Обхватив ногу обеими руками, продвигайтесь вдоль ноги вверх. Надавливайте пальцами. В конце ноги поверните руки, а потом продвигайте их вдоль обеих сторон ног. Повторите это несколько раз.

Меняя руки, надавите на ступню вверх к пяткам и так до конца. Повторите несколько раз.

Надавливайте на пятку одной рукой, второй массируйте ее. Обеими руками массируйте ступню.

Теперь массируйте каждый палец ноги отдельно и вокруг них. Проталкивайте свой палец между пальцами ног партнера. Повторите это упражнение на второй ноге.

Скользите руками по внутренней части бедер. Потом перейдите на внешние, потом круговые движения и повтор.

Медленно, только кончиками пальцев, двигайтесь от плеч к носкам и от плеч по рукам.

Ложитесь рядом с партнером.

Экзотический массаж

Существуют также китайские, японские, тайские, тибетские, гавайские, африканские массажные системы. А еще восстановленные по древним рукописям методики индейцев майя, древних египтян, вавилонян и израильтян.

Амма.

Из экзотических видов массажа у нас наиболее распространены шиатсу и амма. «Амма» означает «успокоение рукой». Эта необычная методика была изобретена слепыми, для которых массаж был способом заработать себе на жизнь. За несколько тысячелетий амма трансформировалась в особую философию исцеления методом акупрессуры и акупунктуры, то есть надавливанием на определенные точки или области тела. Амма как восточный вид массажа основан на учении о потоках энергии, циркулирующей в организме. Представители восточной медицины уверены в том, что массаж самостоятельно способен избавить человека если не от всех, то от очень большого количества заболеваний. В большинстве случаев диагностика проводится мастером восточного массажа самостоятельно и сразу же определяется лечебный курс. В амма используются поглаживание, разминание, растяжение и поколачивание тела в местах расположения акупрессурных точек. Противопоказаний к применению амма значительно меньше, чем к европейскому массажу.

Туи-на.

Другой вид восточного массажа, направленный на лечение специфических расстройств — от неподвижности суставов и мигреней до серьезных болезней. Мастера туи-на перекатывают энергию непрерывным потоком по активным меридианам тела человека. Считается, что эти энергетические меридианы соответствуют различным органам. Движения сильные и быстрые, весь сеанс занимает не больше получаса. Это довольно болезненная, но эффективная процедура.

Рефлексология цу.

Мастера рефлексологии цу утверждают, что у них в руках постоянно находится средство мгновенного избавления от головной боли. Точкам на стопах и кистях рук также соответствуют органы и группы мышц нашего тела — на них можно воздействовать, делая точечный массаж ног или рук. Врачи пока не нашли этому объяснения, но применяют этот метод в лечении нервных расстройств, мигреней и других неспецифических болей.

Ломи-ломи (гавайский массаж).

Это современная интерпретация древнего ритуала «инициирования», который проходили все гавайские девушки, достигшие зрелости. Элементы массажа когда-то были движениями шамана, манипулирующего с девичьим телом, и имели символический смысл. Некоторые традиции сохранились. Вокруг кушетки ставятся две чашки (с водой и землей) и маленькая свечка, что должно помочь единению сил природы на время сеанса массажа. Благовония, ароматические масла, этнические ритмы и движения — энергичные, плавные, интенсивные — в сочетании с техникой «циркулирующего» дыхания наполняют тело силой и энергией.

Аюрведический массаж

Согласно индийской философии, где-то в районе темечка находится Сахасрара, высшая энергетическая чакра.

«Воздействие на эту зону не только расслабляет тело, но и улучшает память, активизирует восприятие и открывает пути обмена энергиями»,— объясняют практики индий-

ской техники. Массаж головы мягкими поглаживаниями и приятными вибрациями с расслабляющими маслами трав — это индийский метод, уходящий корнями в древнее учение Аюрведы. Эта техника уравновешивает нервную систему, снимает эмоциональный стресс и головную боль, а в конце сеанса от макушки до кончиков пальцев разливается тепло, исчезает напряженное выражение лица, кожа разглаживается, уменьшаются круги под глазами и появляется румянец.

В аюрведе постоянно возлагается хвала массажу и людям советуется принимать массаж как необходимую часть повседневной жизни.

В аюрведе говорится, что мы спим и едим каждый день и таким же образом мы должны принимать массаж, чтобы удалять отработанные продукты каждый день. Массаж используется также как терапевтическое средство. Для различных болезней применяются разные типы массажа и масляные массажи. У Вабхаты — он написал очень известный трактат по аюрведе — говорится «если человек хочет быть здоровым и счастливым, он должен массировать свое тело и для массажа использовать органические масла, которые имеют запах и дают здоровье в соответствии с сезонами». Согласно Сушруте Самхите, одному из очень известных писаний по индийской медицине, говорится, что больше всего для нашего тела подходит растительное, коровье масло или любые другие мази, но при этом нужно учитывать состояние атмосферы и сезона. У людей, страдающих нарушением потоков воздуха, единственным доктором является массаж. Если в какой-нибудь части тела развилось напряжение, то нельзя делать массаж без определенной смазки, также если где-нибудь находится боль, то нужно массировать до тех пор, пока боль не пройдет. Массаж увеличивает производство лейкоцитов и антител, которые дают возможность организму успешнее сопротивляться различным вирусам и болезням. Это помогает защитным силам организма и увеличению иммунитета по отношению к изменению условий окружающей среды. Таким образом, массаж охраняет человека, сохраняет здоровье, омолаживает

стемы, даст уверен-ность в себе и увеличивает силу воли. Массаж также яв-ляется упражнением для нервной стемы. Ватсьяяна — автор Кама Сутры — подчеркивает ль массажа в половых играх.

И в другом религиозном писании Бхавишья Пурана оворится, насколько важно, чтобы жена делала массаж своему мужу, и советует жене быть экспертом в массаже. Рекомендуется делать массаж на пояснице нежными мед-енными движениями, лицо и шею нужно массировать насколько сильнее и давление должно быть терпимым, но олову и стопы массировать очень сильно и более долгое время, чем поясницу, грудь, плечи и шею. Части тела, на которых меньше плоти и нежная мускулатура, например, грудок, а также ра[illegible] акупунктурные точки ниже пупка, ердце, лицо, щеки нужно массировать нежно. Если муж пробужден, можно применять сильное давление и, если муж спит, нужно массировать нежно, как ребенка. Растирание и легкое похлопывание можно использовать в любом случае, а когда муж засыпает, массаж нужно прекратить.

На местах тела, где есть волосяной покров, нельзя делать массаж против роста волос. Если возбуждать корни волос и увеличивать циркуляцию около пор, будут открываться поры, и следует делать массаж так, чтобы вся мускулатура испытывала массаж — двумя руками перекрестными движениями, как показано на рисунках, которые иллюстрируют массаж бедер, нижней части ноги и рук.

В аюрведе говорится о существовании нескольких видов массажа.

Жараха — массаж, избавляющий от старости. Если его проводить ежедневно на позвоночнике, стопах и голове с сезамовым, горчичным или миндальным маслом, массаж увеличивает жизнеспособность, здоровье и семя.

Тело состоит из семи составляющих: РАСА — жидкости, гормоны и лимфа, РАКТА — кровь, МАНСА — плоть, МЕДХА — нервы, АСТХИ — кости и зубы, МАДЖА — волосы, ШУКРА — семя. Поскольку массаж дарует жизнеспособность и питает все семь дхату, старость приходит позже и человек остается молодым и энергичным на про-

тяжении более долгого времени, чем обычно. Таким образом, массаж отгоняет старость.

Массаж ШАРАМ ХАР – «устраняющий слабость», напряжение.

Это влияет на напряжение в мышцах. Такую слабость устраняют нежным поглаживанием, постукиванием и выжиманием мускулов.

Массаж ВАТАХАР «устраняющий ветер».

Постоянное напряжение нервной системы от пищи, которая порождает газы в организме. Это вызывает беспокойство, и человек начинает чувствовать боль в мышцах и сочленениях, ревматизм является одной из причин таких болезней. Регулярный массаж с приготовленным мятным маслом и маслом из травы широла помогает при проблемах.

Массаж ДРИШТИ ПРАСАД КАР — «улучшающий зрение».

Ежедневный массаж улучшает зрение и устраняет болезни глаз. Те, у кого слабое зрение или различные болезни глаз, должны массировать стопы и особенно участок под большим пальцем. Кроме того, они должны принимать массаж позвоночника, шеи и головы регулярно. Благодаря этому им удастся избавится от болезней глаз и улучшить зрение.

Массаж ПУШТИКАР — делает человека сильным.

Этот вид массажа увеличивает циркуляцию жизненного воздуха путем растирания, прессации, давление косточками, и благодаря этому тело становится сильным и жизнеспособным.

Массаж АЮ КАР — увеличивает продолжительность жизни.

Этот вид массажа создает электрохимический баланс.

Массаж СВАПНКАР — способствует нормальному сну.

Этот массаж расслабляет тело и устраняет напряжение. Если человек страдает бессонницей или не способен хорошо спать, он должен массировать свое тело, особенно голову и стопы, перед сном. В этом случае помогает использование различных масел, особенно семян тыквы. Масло каху также

можно использовать. Можно также смешать эти два масла в равных пропорциях и использовать.

Массаж ТВАК ДРИДХ КАР — «делающий кожу прочнее».

Этот массаж делает кожу гладкой, сияющей и сильной. Применение масла в этом случае устраняет сухость, возникающую из-за нарушения ветра. Причиной сухости может быть медитация, работа ума, тревога и постоянные беспокойства. Люди, живущие в холодном климате, имеют сухую кожу, так как постоянно испытывают действие пронизывающего холодного ветера. Если ветер по своей природе холодный и сухой, то и холод более эффективен при холодном ветре. Кожа непосредственно контактирует с внешней атмосферой и также зеркально отображает внутреннее состояние организма.

Массаж КЛЕШ САХАТВА позволяет организму сопротивляться болезням и дисгармонии.

Этот вид массажа усиливает производство антител и делает более сильными семь ингредиентов, из которых состоит тело. Эти антитела позволяют противиться болезням, и сила, которая приходит от массажа из семи дхату, дает человеку выносливость, терпимость и спокойствие. Это спасает человека от разных печалей, тревог и страданий.

Массаж АБХИНГХАТ САХАТВА — повышает сопротивляемость ранам и возможность быстро восстанавливать силы. Те, кто проводит регулярный массаж тела, намного быстрее вылечиваются от физических повреждений, чем те, кто не принимает массаж. А также у них лечебный процесс исходит изнутри со сравнительно малой болью и с минимумом проблем.

Массаж МРИДЖА ВАРН БАЛ ПРАД — этот массаж дает силу коже, улучшает ее структуру и цвет.

Японский массаж

Чакры — энергетические центры человека.

Наше грубое физическое тело — это всего лишь «машина», призванная обеспечить существование мозга, сознания. Это лишь материальный носитель для тонких энергоинформационных структур. Поэтому потоки энергии

направлены прежде всего на обеспечение энергоинформационной структуры сознания. А энергетика тела связана с энергетикой сознания с помощью такого важного элемента энергетической структуры человека, как чакры.

Представление о чакрах — энергетических центрах человека — пришло к нам опять же с Востока. Чакры предназначены как раз для того, чтобы преобразовывать энергии двух потоков, идущих из Земли и из Космоса, в несколько иную форму, приемлемую для человеческого существа. С их помощью эти довольно-таки жесткие излучения как бы смягчаются и видоизменяются для нужд человеческого существования.

Естественно, чакры расположены тоже не в плотном физическом теле, а в тонком энергетическом теле человека. Тем не менее каждая из них связана с определенными анатомическими областями, к которым она примыкает. Поэтому при повреждении чакр заболевают соответствующие им органы.

Именно в чакрах происходит накопление энергии, получаемой от двух разнонаправленных потоков. С помощью чакр эта энергия рассредоточивается по организму, по энергетической оболочке человеческого тела. Именно работа чакр и обеспечивает существование энергетической оболочки — своеобразного кокона вокруг человеческого тела, той самой «бусинки», повисшей на двух потоках. Если оболочка мощная, сильная, ярко сияющая — человек здоров. А поскольку оболочку формируют чакры, то ясно, что здоровье человека и состояние его души зависит во многом, если не во всем, от того, хорошо ли работают его чакры.

В здоровом состоянии каждая чакра — это небольшой энергетический вихрь, к тому же светящийся и сияющий. Если чакра поражена, она тускнеет и закрывается, как увядший цветок.

У человека семь чакр. Расположены они на протяжении двух центральных энергетических потоков, вдоль позвоночника, в строго отведенном месте. Каждая чакра имеет название (снизу вверх): первая чакра — Муладхара, вторая — Свадхистана, третья — Манипура, четвертая — Анахата, пятая — Вишудха, шестая — Аджна, седьмая — Сахасрара.

Обратите внимание: чакр — семь. И это не случайно.

если вдуматься, то можно обнаружить в этом признак той красоты и гармонии, по законам которых существуют и природа, и человек. Ведь чакры по частоте своего излучения соответствуют семи цветам радуги и семи нотам! Значит, человек — это радуга, человек — это музыка! Значит, нам самой природой предназначено стремиться к тому, чтобы звучать гармонично и сиять ярким и чистым светом. Для этого надо только настроить наш музыкальный инструмент, основательно покореженный жизнью, и очистить краски нашей палитры, загрязненные окружающей действительностью.

Муладхара — так называемый копчиковый центр — расположена в области промежности. Это центр накопления энергии, устойчивости в жизни, центр, отвечающий за выживание. Соответствует красному цвету и ноте «до».

Свадхистана расположена в области лобка. Отвечает за накопление сексуальной энергии, за управление энергией, необходимой человеку для жизни. Соответствует оранжевому цвету и ноте «ре».

Манипура находится в области солнечного сплетения, чуть выше пупка. Отвечает за жизненные силы. Соответствует желтому цвету и ноте «ми».

Анахата расположена на уровне сердца, посередине груди. Отвечает за эмоциональность, общение, способность отдавать и принимать любовь. Это чакра обмена энергией, энергетического равновесия, ведь именно через Анахату оба потока частично выходят наружу, но баланс энергии при этом не теряется, потому что Анахата еще и собирает из внешней среды свободную энергию, рассеянную в пространстве. Именно так формируется наружная оболочка энергетической сущности человека. Анахата соответствует зеленому цвету и ноте «фа».

Вишудха расположена у основания горла. Это — центр воли, центр коммуникации с окружающей средой и людьми. Соответствует голубому цвету и ноте «соль».

Аджна расположена в центре мозга на уровне межбровья, это и есть знаменитый «третий глаз». Отвечает за мощь интеллекта, за способность воплощать идеи в жизнь. Соответствует синему цвету и ноте «ля».

Сахасрара находится в темени. Ответственна за духов-

ный аспект человеческого существа, за его связь со Вселенной. Соответствует фиолетовому цвету и ноте «си».

Помимо того, что чакры формируют энергетическую оболочку, это именно те структуры, которыми человек непроизвольно воздействует на внешний мир, на других людей и которыми он воспринимает любое воздействие извне. Ведь человек — энергоинформационная структура, которая тесно связана с окружающим миром, и поэтому он чутко откликается на все внешние энергетические воздействия.

Вот мы и подошли к механизму возникновения многих наших болезней и патологических состояний. Суть его в том, что патологическое влияние окружающего материального мира, постороняя энергетика, которая поступает от других людей, от социума, от материального мира вообще, «засоряет» чакры, мешает им работать нормально, а посредством чакр губительно воздействует и на весь организм.

Китайский массаж

Чжень-цзю терапия, включающая иглоукалывание, прижигание и точечный массаж, родилась в Древнем Китае несколько тысячелетий назад. До настоящего времени восточные медики успешно пользуются точечным массажем при лечении самых разных заболеваний.

Методика точечного массажа (пальцевой чжень) состоит в надавливании на биологически активные точки (БАТ), которые передают биоэлектрические импульсы организма. Эти точки соединяют специальные пути (меридианы), которые проводят жизненную энергию «чи».

Производится точечный массаж подушечкой пальца или ногтем. При нажатии на акупрессурные точки происходит высвобождение эндорфинов, которые блокируют боль. Результатом является не только исчезновение боли, но и увеличение потока крови в нужную область тела. Органы и ткани лучше насыщаются кислородом, быстрее происходит обмен веществ. Кроме того, происходит расслабление напряженных мышц, из организма быстрее выводятся продукты обмена веществ и токсины. Все это дает возможность организму лучше сопротивляться болезням, человек чувствует

…бодрым и полным энергии.

Точечный массаж используется при лечении головной …ли, некоторых заболеваний суставов, применяется он при …ритах, хронических бронхитах, трахеитах, бронхиальной …тме, гипертонии, миозите, ишиасе, язве желудка, запорах. …помощью китайского точечного массажа можно бороться …бессонницей, переутомлением, можно повысить с его …мощью работоспособность, улучшить память, замедлить …старение кожи и всего организма. Применяется методика …точечного массажа при лечении ожирения. Используется …итайский точечный массаж и в борьбе со стрессами.

Показан китайский точечный массаж и детям. У детей, …которым правильно и систематически проводится точечный …ссаж, значительно улучшается память и повышается …работоспособность, они начинают гораздо успешнее учиться.

Техника и приемы китайского массажа.

В классическом китайском точечном массаже выде…ляются следующие приемы:

— разминание;
— надавливание (сильная прессация);
— поглаживание;
— растирание;
— толкание;
— вонзание;
— вибрация;
— резание.

Вонзание.

Если прием вонзания выполняется одним пальцем, он но…сит название однопальцевого. Производить его следует боль…шим или указательным пальцем. Вонзание, производимое од…новременно большим и указательным пальцами или большим …и средним пальцами, называется двупальцевым. В случае вы…полнения вонзания одним указательным пальцем большой и …средний пальцы нужно плотно прижать к нему. Если вонза…ние выполняется большим пальцем, который должен быть …выпрямлен, остальные пальцы нужно полусогнуть и нажать …ими на большой палец, что позволяет увеличить силу вонзания.

Производить вонзание следует медленно, постепенно

увеличивая интенсивность движений. Прием сопровождается ощущением тепла, распирания и онемения. Держать палец в массируемой точке следует в течение 20—30 секунд. Можно усилить воздействие вонзания, используя прием вибрации. После вибрации палец необходимо отвести от точки воздействия. Через несколько секунд вонзание нужно повторить.

Резание.

Производить данный прием точечного массажа следует ногтем большого пальца. По технике выполнения прием похож на вонзание, отличие состоит лишь в том, что вонзание производится подушечкой пальца, а резание — его ногтем. Выполнять прием следует осторожно, чтобы не поранить кожу в точке воздействия.

Необходимо внимательно следить, чтобы у пациента не возникало болевых ощущений. Интенсивность резания следует увеличивать постепенно, вначале она должна быть незначительной. Используется резание обычно в тех точках, где подкожная клетчатка не достаточно развита. Обычно этот прием выполняется в точечном массаже в тех случаях, когда пациенту требуется неотложная помощь: при обмороках, шоковых состояниях и т. д.

Тайский эротический массаж

Тайский массаж — это на самом деле часть религиозных, философских и медицинских учений, пришедших из глубины тысячелетий. В VI веке до нашей эры в Таиланд из Китая пришла религиозно-философская система даосизма.

Использование массажа вместе с молитвами и физическими упражнениями преследовало цель достичь очищения организма и гармонизации внутренней энергии. Окончательное выведение массажа из религиозной практики и преобразование его в самостоятельный метод лечения произошло только во второй половине первого тысячелетия нашей эры.

Тайский массаж наиболее известен европейцам и воспринимается просто как сексуальная услуга. Сейчас найти

профессионального врача-массажиста в Таиланде еще сложнее, чем в России. Как говорили известные классики, спрос на тайский массаж рождает предложение. Сейчас в Таиланде массажем занимаются все, кому не лень. В наиболее дешевом салоне массажистка погладит клиента частью своего тела и получит за это несколько долларов. К тайскому массажу этот вид услуг не имеет никакого отношения.

Для европейцев воздействие на эти потоки жизненной энергии воспринимается как нежное поглаживание, давление пальцев рук и других частей тела массажистки на его эрогенные зоны. Девушек, работающих в массажных салонах, эрогенной географии обучают с детских лет.

В зависимости от того, чего хочет клиент: приятного расслабления или массажа как части сексуальной игры, она и выбирает приемы. Например, «захват мошонки и потягивание» и «потягивание и поршневое трение» — простые приемы, с помощью которых она руками возбуждает клиента и прекрасно знает диапазон переносимости ласк, когда возбуждение переходит в торможение и расслабление.

Их приучают радоваться любому клиенту так, как будто это их последний в жизни клиент, и поэтому тому же обрюзгшему от пива и сосисок немцу приятно иметь дело с тайкой, старающейся доставить ему удовольствие, в отличие от европейских путан, отрабатывающих услуги строго по тарифу.

Выполнение тайского массажа.

Приемы тайского массажа заимствованы из Китая и Индии. Главная цель массажа основывается на мистических представлениях о строении души и тела и циркулирующей в нем жизненной энергии. Массаж призван ликвидировать застойные явления на пути ее следования.

В массаж входит подготовка. В салоне клиент расслабляется, глядя на танцовщиц, двигающихся среди ароматных курильниц. Благовония подбираются не просто так. Например, аромат жасмина позволяет адаптироваться к незнакомой и непривычной обстановке, а аромат санда-

ловой о дерева используется как половой стимулятор уже три тысячи лет.

Аромат кедра не только стимулятор половой сферы, но выгоняет насекомых из помещения. Потом клиент оказывается в объятиях одной или нескольких массажисток.

Гунфу, или начало массажа, — серия приемов, подготавливающих и расслабляющих клиента. Это поглаживание. При выполнении этих мягких ритмичных движений руки массажистки, наподобие волн, набегающих на скалы, скользят по коже. При выполнении этих приемов массажистка втирает в его кожу несколько капель ароматного масла, также обладающего стимулирующими свойствами. Обычно это смесь из нескольких растений: сандал, бергамот, роза и т. д.

Затем начинается Тао — выжимание. Прием выполняется медленнее и с большим усилием, чем поглаживание.

Приемы Тао сменяются техникой Аньмо, что буквально обозначает «Прижимания и потирания».

Техника Аньмо различна в разных массажных школах. Растирая кожу, массажистка сдвигает ее, а не скользит по ней. Потирания состоят в медленном нежном разминании различных участков тела. Движения рук непрерывно захватывают, приподнимают, сдавливают и смещают кожу и подлежащие мышцы клиента с помощью кончиков пальцев и верхней части ладони. Они чем-то напоминают выдавливание косточек из слив. Особое внимание уделяется эрогенным зонам около лобка, внутренней поверхности бедра, груди.

Мофу — это специальная серия приемов массажа живота. Прием называется возвращение ци энергии в киноварном поле — это поглаживание и растирание ладонями вокруг пупка по часовой или против часовой стрелки.

Дополнительные приемы из группы Аньмо, составившие славу тайскому массажу, — это поглаживание не только руками, но и грудью, кончиками волос массажистки.

Например, прыжок к счастью — массажистка обхватывает клиента за шею, поджимает ноги и прижимается к нему низом живота. Работа сверлом — массажистка, прижимаясь, выставляет вперед грудь, касается тела клиента и сопровождает свои движения легким трением живота о его живот.

Девичий поцелуй — способ массажа ртом, когда массируемый участок тела охватывается плотно губами и втягивается в рот. Наиболее простые приемы — это то, что известно в Европе, как минет. На самом деле — это целое искусство, требующее тренировки и значительных физических усилий. Настоящая массажистка может пройти языком всю эрогенную географию клиента, в зависимости от оплаты услуги.

Отдельно надо сказать о приемах, в которых используется язык. Их достаточно много. Древние китайские мыслители говорили, что язык обладает чудесной способностью стимулировать чувства и может сам по себе провести блестящую любовную кампанию.

Язык в азиатской теории и практике секса — это очень важный орган. Далеко не каждая массажистка умеет владеть им в совершенстве. Тут многое зависит от ее класса.

Окончание тайского массажа так описывается в Искусстве любви Дунь Сюана: чаще всего сеанс заканчивается приемом «Тысяча чар» — женщина начинает ласкать нефритовый стебель мужчины, и он напрягается, отвечая на ее ласки. Она, в свою очередь, чувствуя силу мужского Янь, также ощущает желание, и ее киноварная пещера увлажняется. Когда они достигли этой ступени, они готовы к тому, чтобы соединиться друг с другом.

Вибрация и ударные приемы, в отличие от других школ массажа, в тайской практически не используются.

Тайский классический массаж.

При упоминании о тайском массаже многие сначала подумают о печально известной ночной жизни Бангкока, комнатах «массажа» с дерзкими отдельно оплачиваемыми предметами. Тайский массаж страдал от этого беспорядка

терминов, так как немногие посетители Тайланда знают, что тайский массаж вообще не означает тайную проституцию.

Традиционный тайский массаж или Nuad in Thai имеет длинную историю лечебного воздействия на организм человека. Он, как и китайская народная медицина, и индийская йога, основан на учении о невидимых энергетических линиях, пронизывающих все тело. Воздействие на акупрессурные точки, находящиеся на этих линиях, способно избавить от многих страданий...

Тайский массаж — очень широко распространенная форма лечения в Тайланде. Он занимает ведущее место в системе здравоохранения и считается удобным и эффективным методом лечения всеми слоями населения.

Этот вид массажа основан приблизительно 2500 лет назад доктором из Северной Индии по имени Jivaka Kumar Bhaccha, современником Будды и личным доктором Magadha, Короля Бимбисары Jivaka Kumar Bhaccha, как известно, был другом Будды и доктором монахов буддистов. Тайский массаж упомянут в Pali Kanon, старых текстах буддизма Южной школы Theravada, найденных сегодня, главным образом, в Шри-Ланке, BirmaMyanmar, Лаосе, Кампучии и Таиланде. Один французский дипломат, посланный в тайский суд в 1690 г., писал: «Если кто-нибудь заболевал в Сиаме, его топтали ногами опытные массажисты, пока он не выздоравливал». Тайский массаж передавался только устно от учителя к ученику и очень часто только внутри семьи.

Перед массажем всегда выполняется мантра, в которой говорится: «Мы приглашаем дух нашего Основателя, отца Доктора Живаго, который пришел к нам через его святую жизнь. Пожалуйста, принеси нам знания всей природы и молящийся покажет нам настоящую медицину Вселенной. От имени этой мантры, мы уважаем твою помощь и молимся тому, чтобы через наши тела ты принес целостность и здоровье телам наших клиентов. Бог целительства живет высоко на небесах, в то время как люди живут на земле. От имени Основателя позволь небу отразиться на земле,

...к чтобы это целительное искусство охватило весь мир. Мы молимся за того, кого мы касаемся, так чтобы он был ...частлив и любая болезнь была побеждена».

В отличие от классических западных форм массажа, тайский массаж меньше обращается к механическому воздействию на мышцы человека, но более к так называемым линиям и областям энергии, которые считаются основными меридианам в Китайской медицине. Традиционный тайский массаж использует определенные участки тела, чтобы оказать положительное влияние на другие внутренние части организма, с помощью чего достигается приятное состояние расслабления.

Тайские массажисты верят в длительный сеанс. Они говорят: «один час хорошо, два часа лучше, три часа будет наилучший эффект». Время уходит быстро в течение трех часов, но даже при коротком сеансе можно добиться прекрасных результатов.

Выполнение массажа на мате в удобной одежде, дает массажисту возможность эффективно использовать длинный рычаг рук и всего тела в отличие от работы на столе. Массажист должен уметь дифференцировать гибкость суставов у спортсменов и пациентов и растягивать их до физиологического предела.

В тайском массаже насчитывается 4 позиции — спереди, сзади, боковая и сидя. Большое количество времени уходит на работу спереди, особенно на ногах. Работая на ногах, увеличиваем объем движений, обрабатывая энергетические линии, успешно лечим поясничные радикулиты и остеохондрозы. Спина, шея и плечи особенно у людей, работающих на компьютерах, могут обрабатываться во всех позициях.

Для массажа не используются никакие масла и кремы. Лишь иногда специальные травяные экстракты, усиливающие эффект массажа. Главные результаты традиционного тайского массажа чувствуются пациентом на духовном уровне восстановления внутреннего баланса, гармонизации нервной системы. Тесно связанный с акупрессурой и рефлексотерапией, вследствие уникальной техники экзо-

личной, как все восточное, тайский массаж в некоторых случаях имеет гораздо лучшие результаты оздоровления, чем обычные формы массажа. Вспомните, как долго не старятся китаянки и японки, до весьма зрелого возраста они выглядят, как юные девушки.

Массаж для беременных

Во время беременности женщина испытывает огромную нагрузку. Правильный массаж безопасен и помогает устранить боли, появляющиеся в шее, спине, ногах.

Массаж промежности.

Вы, скорее всего, уже слышали про массаж промежности. Он делается для профилактики разрывов промежности во время родов. Ткани промежности испытывают максимальную нагрузку во время прорезывания головки. Когда головка малыша встает на большой периметр (размер головки ребенка), промежность роженицы наиболее подвержена риску разрыва. Для повторнородящих женщин, которым во время первых родов делали эпизиотомию, такой массаж наиболее актуален — старый шов может потрескаться, т. к. ткани утеряли свою эластичность.

Начинать делать массаж можно на любом сроке. Если срок беременности еще невелик, достаточно частоты массажа один раз в 7—10 дней. Ближе к родам — чаще. С 28 недели раз в 5—7 дней. С 32 недели раз в 3—5 дней. С 36 недели через день, а с 38 недели желательно делать массаж каждый день. Если беременность уже подходит к концу - начинайте делать массаж каждый третий день в течение недели, затем каждый второй день в течение недели, а затем каждый день до родов.

Лучше всего массаж делать вечером, после теплого душа или ванны. Можно делать самой, но лучше привлечь мужа. Хотя бы по той простой причине, что большой живот помешает.

Как делать массаж?

Обязательно вымойте руки щеткой. Обильно смажьте область промежности снаружи и губы маслом. Затем неглубоко введите во влагалище хорошо смазанный маслом палец

или два. На 2—3 сантиметра — больше не надо. И начинайте совершать давящие покачивающие движения на заднюю стенку влагалища (ближнюю к кишечнику) до ощущения чувства натяжения и покалывания. Подержите минуту — отпустите. Через несколько секунд повторите. И так минут 5—7.

Конечно, гораздо лучше, если массаж делает муж. Это еще хорошо, потому что вам в этот момент лучше полностью расслабится в ответ на чувство натяжения. Попытаться отрешиться и ни на что не обращать внимания.

Подобная тренировка релаксации доведет расслабление до автоматизма, и к родам в качестве реакции на схватки очень пригодится и поможет. Затем снаружи смазать область промежности маслом от центра к бедрам еще раз.

Также важно — смажьте малые губы маслом и слегка потяните и помассируйте их. Это частая ситуация, когда во время родов лопаются малые губы, и лучше постараться заранее придать им эластичность, чем потом испытывать различного рода затруднения.

Массаж спины.

Посадите пациентку на стул и положите ей на колени обернутую в полотенце подушку. Вначале (для расслабления) положите левую ладонь на шею, а правую — на лоб. Подержите руки в таком положении 5—8 секунд. Затем на пальцы нанесите массажное ароматические масло, приготовленное по вышеописанным рекомендациям, и легкими движениями больших пальцев помассируйте пациентке плечи и шею.

После расслабления шейного отдела позвоночника приступите к массажу спины. Равномерно нанесите массажное ароматическое масло на спину и легкими успокаивающими круговыми движениями пальцев вверх по обе стороны от позвоночника через плечи вниз сделайте расслабление спины для дальнейшего массажа.

Необходимо этот прием повторить несколько раз, чтобы пациентка расслабилась. Затем большими пальцами разомните мышцы спины по обе стороны позвоночника,

начиная от поясницы. Этот прием поможет снять напряженность спинно-мозговых нервов. Массаж повторите 4—5 раз. Обеими руками проведите глубокие растирания от середины спины вверх и в сторону. Массаж стимулирует кровообращение и успокаивающее действует на периферические рецепторы. После этого двумя руками проведите массаж трапециевидной мышцы от шеи к плечу. Выполните прием медленно и ритмично. При этом расслабляются мышцы и снимается онемение.

Массаж живота.

При массаже живота подложите валики или небольшие подушки под шею, спину и колени. Ладонями осторожно гладьте живот от боков к середине. Дойдя до пупка, поднимите руки и через 2—3 секунды начните сначала. Таким образом, вы сделаете беременной легкий массаж всего живота, что позволит снять напряжение и достичь хорошего расслабления. После минуты легких круговых поглаживаний живота положите кончики пальцев левой руки на верхнюю часть солнечного сплетения и накройте их правой рукой. Подержите обе руки на солнечном сплетении 3—4 секунды.

Массаж ноги.

Под колени подложите валик. Начните массаж с легкого поглаживания голени, а затем нанесите массажное ароматическое масло на переднюю поверхность и массируйте легкими движениями пальцев, то же самое проделайте с икроножными мышцами. Массаж ног с эфирными маслами будет способствовать уменьшению отеков, спазм и варикозного расширения вен. При массаже ног не прикладывайте больших усилий и не массируйте участки с расширением вен. На заключительном этапе обе ладони подложите под шею и проведите легкое круговое давление на череп. Пальцами двигаясь вверх, слегка массируйте мышцы шеи, что позволит снять напряжение.

Массажные масла.

Для массажа используются различные массажные масла, ароматические масла, массажные кремы, бальзамы,

эликсиры лекарственных растений, мед или специальные
ницеллюлитные препараты.

Массаж усиливает действие этих средств, которые по-
адают через кожу в кровяное русло и транспортируются
больным органам, оказывая лечебное воздействие.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 3
ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА
Воздействие массажа на кожу 5
Воздействие массажа на подкожно-жировой слой 6
Воздействие массажа на мышцы и суставы 6
Воздействие массажа на нервную систему 6
Воздействие массажа на кровеносную
и лимфатическую систему 7
Воздействие массажа на обмен веществ 8
МАССАЖНЫЙ КАБИНЕТ 8
Требования к массажисту 10
Требования к пациенту 14
ВИДЫ МАССАЖА
Общий массаж 15
Массаж по-русски 20
Лечебный массаж 21
Спортивный массаж 31
Релаксационный массаж 35
Шведский массаж 37
Массаж шиацу 38
Антицеллюлитный массаж 41
Лимфодренажный массаж 43
Ароматерапевтический 43
Сегментарный массаж 46
Рефлексотерапия 51
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И ПРИЕМЫ МАССАЖА 59
Приемы массажа 61
РАЗНОВИДНОСТИ МАССАЖА
Профилактический массаж 107
Эротический массаж 133
Экзотический массаж 138
Аюрведический массаж 139
Японский массаж 143
Китайский массаж 146
Тайский эротический массаж 148
Массаж для беременных 154

Научно-популярное издание

SPA-салон на дому

МАССАЖ

Лучшие техники и методики

Составитель *Лебедева Елена Григорьевна*

Заведующая редакцией *Т.М. Минеджян*
Ответственный за выпуск *Л.И. Янцева*
Редактор *Е.Г. Малышева*
Художественный редактор *И.А. Озеров*
Художник *С.В. Соколов*
Корректор *Л.А. Катина*
Компьютерная верстка *А.И. Грошева*

Подписано в печать 20.05.2010.
Формат 84×108 1/32. Бумага газетная. Гарнитура «Ньютон».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,4. Уч.-изд. л. 7,8.
Тираж 3 000 экз. Заказ № О-682

ЗАО «Издательство Центрполиграф»
111024, Москва, 1-я ул. Энтузиастов, 15
E-MAIL: CNPOL@CNPOL.RU

WWW.CENTRPOLIGRAF.RU

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в типографии филиала ОАО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс».
420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2.
E-mail: idelpress@mail.ru

Фирменные магазины «Издательства Центрполиграф» в Москве и Ростове-на-Дону

Москва — ул. Октябрьская, д. 18, *тел. для справок: (495) 684-49-89,* ***мелкооптовый отдел*** *— тел. (495) 684-49-68; пн—пт — 10.00—19.00, сб — 10.00—17.00,* ***курьерская доставка книг по Москве.***

Ростов-на-Дону — Привокзальная пл., д. 1/2 ***(мелкооптовый отдел),*** *тел.: (8632) 38-38-02; пн—пт — 9.00—18.00.*

Официальный дистрибьютор издательства ООО "АТОН". *Санкт-Петербург, набережная р. Фонтанки, д. 64, пом. 7-н, тел. для справок: (812) 575-52-80, (812) 575-52-81. Пн—пт — 9.00—18.30; сб, вскр — выходной. E-mail: aton@peterlink.ru*

В этой книге наглядно и доступно изложены методики и техники оздоровительного массажа, от элементарных до элитных.

Вы познакомитесь с его разнообразными видами: классическим, спортивным, вибрационным, медовым, шведским, антицеллюлитным, эротическим, ароматерапевтическим и лимфодренажным. Легко научитесь проводить мышечную релаксацию, необходимую для избавления от стресса и гипертонии. Узнаете секретные приемы китайских, тайских и индийских мастеров.

ISBN 978-5-227-02111-3

ЦЕНТРПОЛИГРАФ®